

حُصُولِ خُدا



چندر سوامی اُداسین



حُصُولِ خُدا

چندر سوامی اُداسین

اُردو میں ترجمہ

ڈاکٹر کنول کِرشن بالی صاحب

ایم اے، پی ایچ ڈی اُردو

ISBN: 978-81-89764-16-6

ناشر : سیکرز ٹرسٹ، سادھنا کیندر آشرم
گاؤں ڈومیٹ، ڈاکخانہ اشوک آشرم، ضلع ڈ ہرہ دون
اُتراکھنڈ، ہندوستان۔ پن کوڈ 248125
فون: 01360-222204

سنہ اشاعت : 2012

پہلی اشاعت : ایک ہزار کاپیاں
گوروپورنما جولائی 2012

طابع : پرِینکا گرافِک پرِنٹرز
77، گوبِند گڑھ
ڈ ہرہ دون، ہندوستان

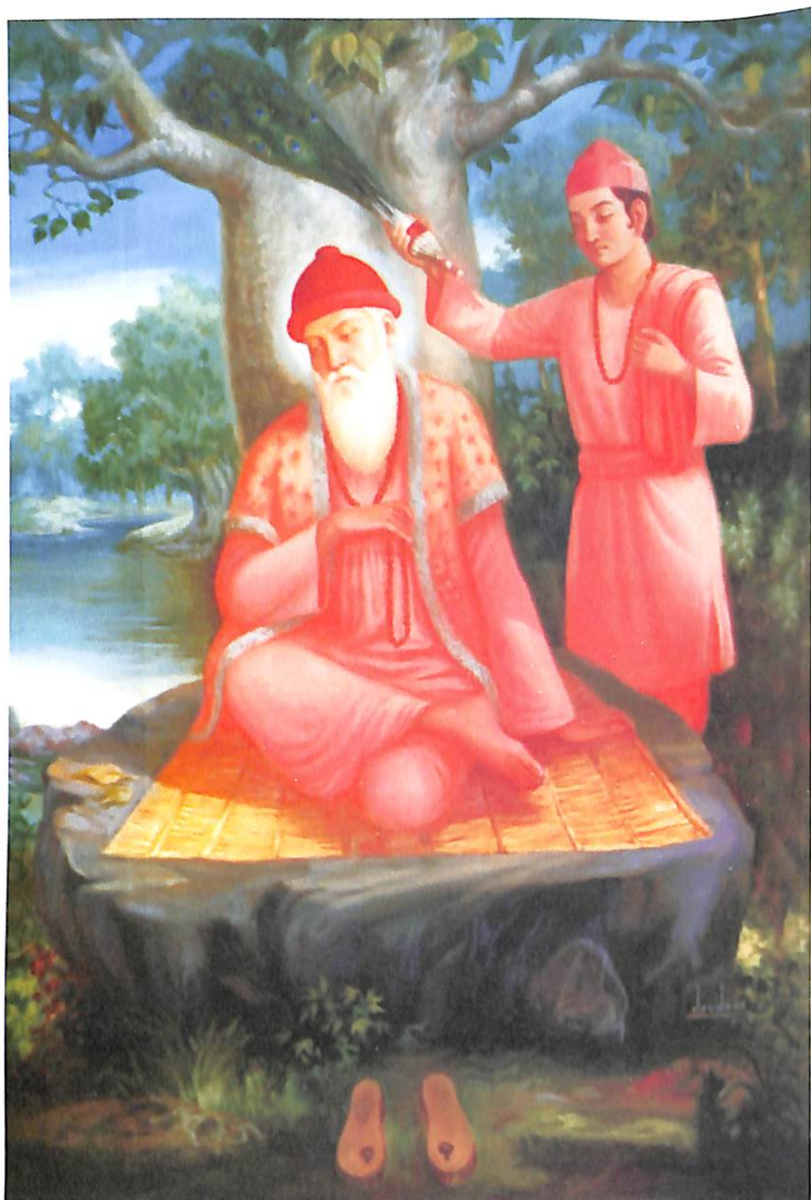
فہرست مضامین

انتساب

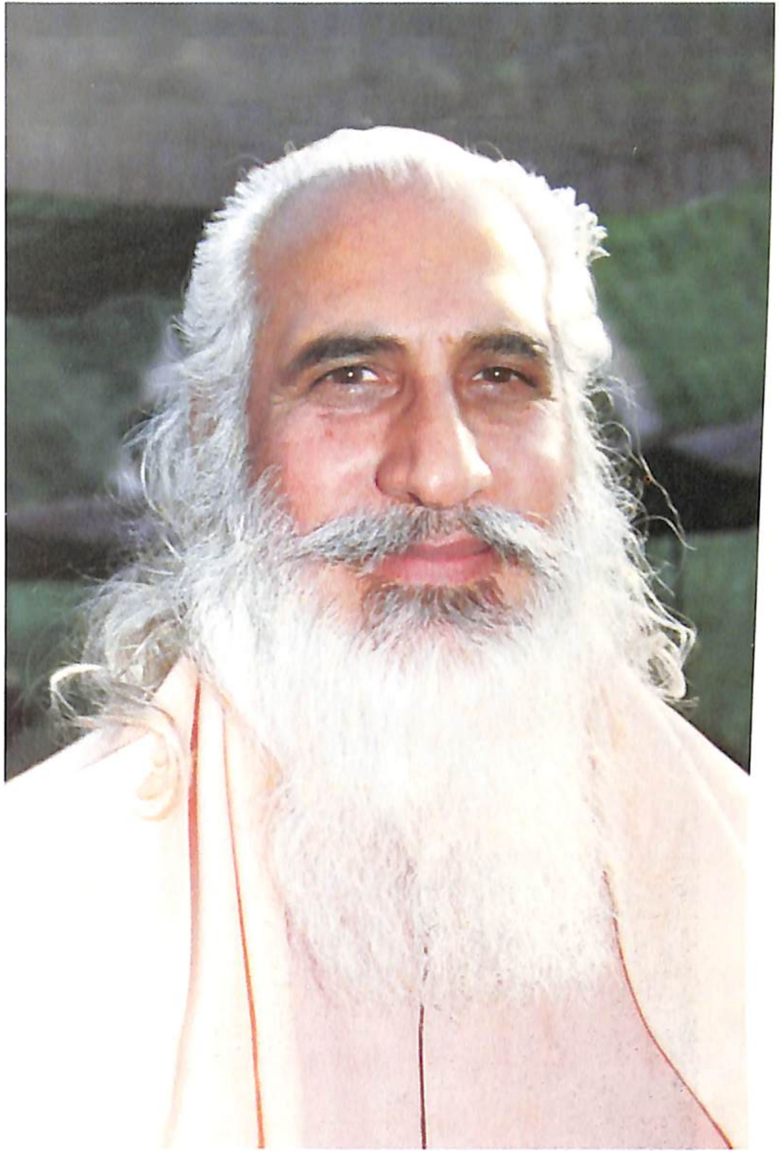
نہایت مُقدّس و محترم اُداسین آچاریہ
شری ''شری چندر جی'' اور بال یتی
''بابا بھُومن شاہ جی'' اُداسین کی محبت بھری یاد میں



اُداسین آچاریہ شری ''شری چندر بھگوان''



بال یتی بابا بھومن شاہ جی اُداسین



پرم سنت شری چندر سوامی جی اُداسین

تحریر ناشر

ہم ڈاکٹر کنول کِرشن بالی صاحب (ایم اے، پی ایچ ڈی اُردو) جو گورنمنٹ ڈگری کالج جموں میں اُردو کے پروفیسر تھے، کے تہہِ دل سے شکرگزار ہیں، جنہوں نے چندر سوامی جی کی ''پریکٹیکل اپروچ ٹو ڈوِنٹی'' "The Practical Approach to Divinity" کا صاف وخالص اور خُوبصورت اُردو میں ترجمہ کیا۔ اُردو زبان میں عُمدہ مہارت رکھنے کے عِلاوہ وُہ ایک قابل مُصنّف اور شاعر بھی ہیں، اُنہوں نے کئی خیال افروز تحریریں اور عُمدہ شاعری تصنیف کی ہے۔ ایسا قابل شخص ہی ایک نہایت بُلند پرواز رُوحانی کِتاب کا صحیح اور تسلی بخش ترجمہ کرسکتا ہے۔ بیشک اب وُہ 80 برس کے ہو چُکے ہیں اَور صحت بھی ٹھیک نہیں ہے، پھر بھی یہ ترجمہ اُنہوں نے نہایت غور و توجّہ اور سخت محنت سے مکمّل کیا۔ اِس کام میں پروفیسر ایم ایل سیٹھی صاحب (پی ایچ ڈی کیمسٹری) جو چندر سوامی جی کے خاص بھگتوں میں سے ہیں، کی مدد و معاونت بھی قابِل تحسین ہے۔

اس سے پیشتر ڈاکٹر کنول کِرشن بالی صاحِب نے چندر سوامی جی کی

"Spiritual Gems" نامی کِتاب کا اُردو ترجمہ ''رُوحانی اثاثہ'' کے نام سے کیا ہے، جِس کی اشاعت ''سیکرز ٹرسٹ'' Seekers Trust کے ذریعہ 2007 میں ہوئی تھی۔

اُن سب اُردو دانوں کی طرف سے، جو اُردو زبان میں اِس رُوحانی خزانہ سے مُستفیض ہوں گے، ہم کنول کِرشن بالی صاحِب کے ممنون ہیں۔

شُکریہ کے ساتھ:۔

سوامی پریم وِویکانند
سیکریٹری
پبلشر۔ سیکرز ٹرسٹ

''بیانِ مُترجِم''

چندر سوامی اُداسین کی یہ تصنیف ''حُصُولِ خُدا'' ''بھگوت پراپتی'' اُن کے ذاتی یقین اَور اُن کے مُطابِق اُن کے ذاتی مُکاشفے اور تجِربے پر مبنی ہےَ۔ کئی ایسے موضوع ہیں، جن پر خیال، مُطالعے، مُشاہدے، تجربے اَور نتائج ابھی تک کبھی بھی حتمی اَور آخِری نہیں ہُوئے۔ اُن ہی میں سے ایک موضُوع خُدا اَور رُوح کا موضوع ہےَ۔ ذاتی طور پر کوئی اِن پر یقین رکھتا ہے کوئی نہیں۔ عِلمی نُقطۂ نظر سے اِس میں کوئی زبردستی بھی نہیں۔ کائِنات کا مُعّما اَور راز اپنی جگہ، زِندگی میں اِنسان نے جو کُچھ خیال کِیا اَور تصوّر کیا تمام کا تمام اُس کے اپنے ذِہن سے تعلّق رکھتا ہےَ۔ خُدا اَور روح کا تصّور بھی، بیشک اِس میں مُشاہدہ، مُکاشِفہ اَور تجربہ کا بھی حصّہ ہے اَور اِس سب کے سامنے سائنسی تحقیق، دلیل اور سوالات کا سِلسِلہ، جس کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اَور دُوسری طرف کائنات کے مُعّمے کا سوال، جس کا سوفی صد دُرست اور صحیح اَور حتمی اَور آخری جواب نہ روحانیت کے پاس ہے اَور نہ مادّیت کے پاس، دونوں اِس تلاش میں کئی لا جواب سوالوں سے بالکُل آزاد نہیں۔

سب سے بڑا سوال سبب واثر (Cause and Effect) کے لا اِنتہا سِلسِلے میں ازل اور آغاز کے سبب کا ہے۔ اس کا یہ جواب بھی تخّیلی ہے کہ اُس نے خُود اپنے آپ کی تخلیق کی۔ پھِر سوال پیدا ہوتا ہے کہ کِس سے؟___ کیونکہ یہ بھی بات ہے کُچھ نہیں (Nothing) سے ''کچھ'' (Something) کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ ایسی صُورتِ حال میں دونوں جانِب کی تحقیق و تجربے کے باب ہمیشہ کھُلے رکھنا جائز علمی بات ہوگی۔ یہ میرا اپنا خیال ہےَ۔

چندر سوامی جِی کا پُختہ یقین ہے کہ خُدا ہے اور اُسے اِسی جنم میں پایا جاسکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ اِنسانی جسم خُدا کو پانے کا بہترین ذریعہ اور موقع ہے۔ اِس لِئے وہ تلقین کرتے ہیں کہ ہر بشر کے لِئے یہ لازم ہے کہ وہ حصُولِ خُدا کے لِئے آج، ابھی اور اِسی وقت کوشاں ہو جائے۔ ہر بشر کا یہ مُدعا اور فرض بھی ہونا چاہیئے کہ وہ اپنی زِندگی کو خُدا کے حصُول میں لگائے اور اِسی جنم میں حصُولِ خُدا کرے۔

اُن کی یہ فہمائش ہے کہ ''جاگو! اُٹھو! وقت دوڑا جا رہا ہے، خُدا کا وِرد کرو اور حصُولِ خُدا کرلو، اِس سے پہلے کہ زِندگی موت میں بدل جائے۔''

بہر حال، چندر سوامی اُداسین ایسے پس منظر میں زمانۂِ حال کے عملی اور رِیاضتی عارِف ہیںَ۔ اس صُورت میں ذِہنی اِمتیاز (''وِویک''، discrimination) سے کام لینا اُن کی خاص خاصیت ہے، جسے اُنھوں نے صحیح رُوحانی عِلم، مطالعہ اَور عمل سے اپنے لئِے پُختہ تر کیا ہے۔ لہذا، وہ عام مذہبی رہنُماؤں کی طرح اپنے خیالات میں ضِدّی اور مُتعصِب نہیں ہیں۔ وہ ذاتی طور پر خُدا اَور روح کے تصّور کے سِلسلِے میں ذاتی یقین کے آدمی ہو کر بھی اپنی تصنیف میں یک طرفہ فرمان

جاری نہیں کرتے ۔وہ اپنے خیال، مُشاہدہ اَور تجربہ کو نہایت اِنکساری سے دُوسروں کے سامنے پیش کرتے ہیں، مُمکِن حد تک وضاحت اور تفصیل کے ساتھ اور مُمکنِ دلیل کے ساتھ ۔اُنہوں نے کہیں ایسا نہیں کہا کہ لوگ صِرف اُن کے نقشِ قدم پر چلیں، بلکہ اِس کے برعکس کھُلے طور پر کہا ہے کہ رُوحانی سعی وریاضت کے لئِے گھر بار کو ترک کرنا لازم نہیں ہےَ ،اور نہ ہی زندگی کی جدوجہد سے بھاگنا اور گُریز کرنا لازمی شرط ہے۔جس سے ظاہر ہے کہ چندر سوامی اُداسین ریاضت اور بےلاگی کے ساتھ زِندگی میں عمل کو بھی اہم جانتے ہیں۔جس سے ثابت ہے کہ چندر سوامی اُداسین حقیقت پسند نظر کے بھی مالِک ہیں۔وُہ کہتے ہیں کہ حقیقی رُوحانی ریاضت میں ضبطِ نفس وحواس کو دبانا اور مار دینا نہیں، بلکہ اپنی خواہش کے مُطابق اپنے حواس کو ِکسی بھی شے یا کیفیت سے ہٹا سکنا اور اُن کو وہاں مُقرّر کر سکنا جہاں ایسا کرنا وُہ مُناسب سمجھتا ہے ــــــ رُوحانی مشّاق وریاضتی کو رُجحانات اور رویّوں میں اِنتہا کی بجائے متوازن زِندگی اپنانی چاہیے۔ بیداری ، نِیند، خوراک، پوشاک اور ہر طرح کے سبھی کاموں میں مُناسب اور متوازن رہنا چاہیے نہ کہ شِدّت پسند۔کھانے ،سونے ، گھُومنے اور دُوسرے اعمال اور سرگرمیوں میں بھی اعتدال پسندی اختیار کرنی چاہیے ۔سرگرمی وعدم عملی ،محبّت وبے تعلّقی میں اور پرستاری،آگاہی اور خِدمت کے خیال میں مُناسب توازن۔''

یوگ کے سلسلے میں چندر سوامی جی کہتے ہیں کہ مُناسب خوراک لینے والے،مُناسب تفریح کرنے والے اور کاموں میں توفیق کے مُطابق کوشش کرنے والے اور مُناسب سونے اور جاگنے والے کا یوگ ہی سِدھ (پختہ، مُکمّل) ہوتا ہے۔''

ایسی ہدایت دُنیا کے دوسرے کاموں میں بھی سب کے لِیے کار آمد ہے۔
انسانوں میں اَوصاف صحیح رُوحانی تعلیم سے بھی آتے ہیں اور صحیح دُنیاوی تعلیم سے بھی۔ اِس کے لِیے چندر سوامی اُداسین بطور رہنُما رُوحانی ذریعے کی نمائندگی کرتے ہیں اَور اپنی طرف سے نہایت احتیاط سے اِس ذریعے کو پیش کرتے ہیں۔ آپ بھی ضرور دیکھیں۔

کِتاب کے اُردو ترجمے کے لِیے چندر سوامی اُداسین کی تصنیف "The Practical Approach to Divinity" اور اس کے ہندی ترجمہ ''بھگوت پراپتی'' کو مدِ نظر رکھّا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ اُردو ترجمے میں بھی اصل کِتاب کا مفہوم ٹھیک ٹھیک مُنتقِل ہو جائے۔ اِس کوشش میں کہاں تک کامیابی مِلی ہے، اُسے اِس کتاب کو پڑھنے والے خُود دیکھ سکتے ہیں۔

اِس ترجمہ کو اور بھی سِڈول اور موضوع کے مفہوم کے مطابِق، اور بھی موزوں بنانے میں پروفیسر ڈاکٹر منوہر لال سیٹھی جی نے بڑی محنت سے مُعاونت کی ہے۔ جِس کے لِیے مُترجِم اُن کا شکر گُزار ہے۔

مُخلِص مُترجِم
ڈاکٹر کنول کِرشن بالی
ایم۔اے۔ پی ایچ۔ڈی
مکان نمبر 5 سیکٹر نمبر 5۔ ترِکُٹا نگر۔ جموں

''مختصراً، شری چندر سوامی جی کی زِندگی''

عظیم عارِف، محترم شری چندر سوامی جی 5 مارچ 1930ء کو بھُومن شاہ گاؤں ضلع مِنٹگُمری (اب پاکستان میں) پیدا ہوئے تھے۔ اِس گاؤں نے اپنا یہ نام اٹھارویں صدی کے عظیم صُوفیوں میں سے ایک عظیم صُوفی بابا بھُومن شاہ جی کے نام سے اختیار کیا۔ یہ وُہ عظیم عارِف ہے جو چندر سوامی جی کا آقا و مُرشد ہے۔ سوامی جی کا بابا جی سے رِشتہ نہایت ذاتی، دِلی اور مقدس ہے۔ وُہ اپنی عظیم الشان سعی اور حاصِل کو اُن کی غیر مشروط نظرِ عنایت سے منسوب کرتے ہیں۔

یقیناً اپنی بیشتر سابقہ زندگیوں کے ایک بہت ترقی یافتہ یوگی، سوامی جی، اِبتدائی ایّامِ طفلی ہی سے رُوحانیت کی جانِب بے اختیار رغبت رکھتے تھے۔ نیز، وہ اپنی طالب عِلمی کے دِنوں میں بہت سے وقوع پر خُدا داد قابلیت کے ایک غیر معمولی کھِلاڑی بھی تھے۔

1947ء میں وہ بابا جی کے غائبانہ و براہِ راست اور صُوفیانہ دخل سے بابا بھُومن شاہ جی کے سِلسلے کے دسویں گُورو مہنت گِردھاری داس جی کے ذریعے ہندوؤں کے بہت باوقعت اُداسین فِرقے میں شامل کئے گئے۔ بعد میں بے تعلقی کی طوفانی شِدّت کے تحت اور دِل میں یہ خیال حلُول کر جانے کی خواہش سے کہ اِس زِندگی ہی میں قوّتِ الٰہی کی کامِل تصور پذیری حاصل کر لی جائے،

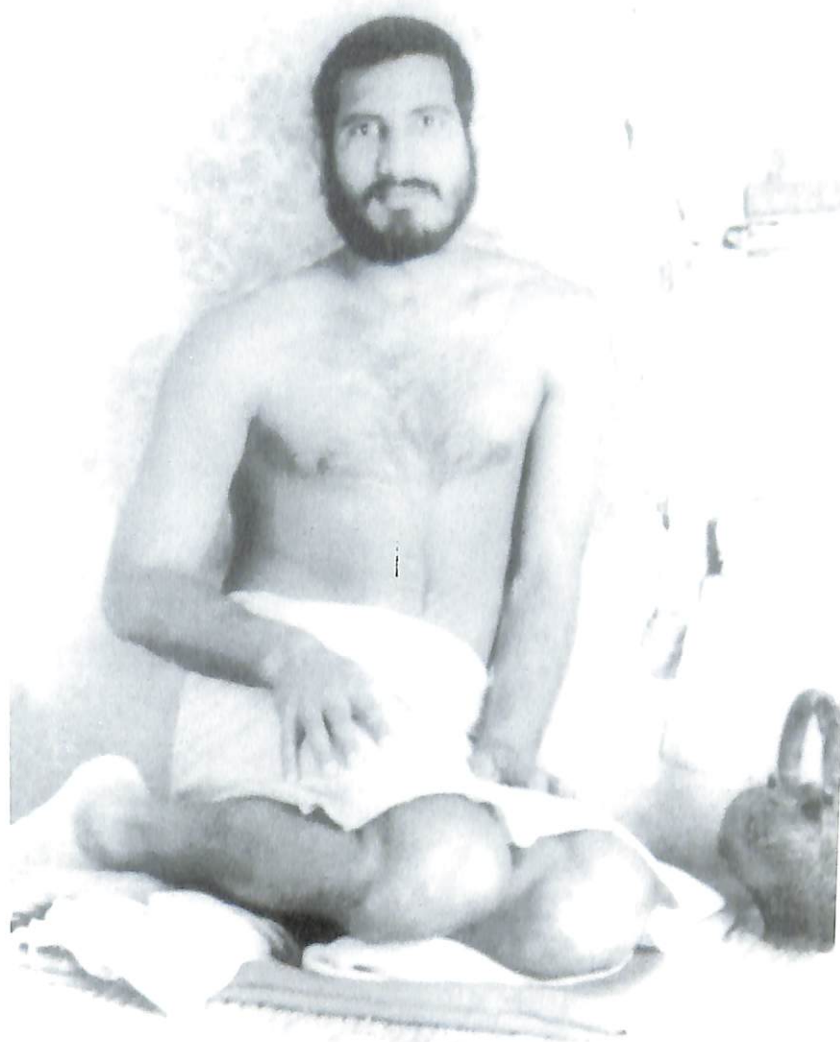
اُنھوں نے اپنی سائنس کی پوسٹ گریجوایشن کی اعلیٰ تعلیم ہمیشہ کے لِیے ترک کردی۔ دُنیا کے سب بندھنوں سے ناتا توڑ دیااور گوشہ نشینی کی زِندگی اختیار کرلی۔ یہ سب 1952ء میں بائیس سال کی عمر میں ہوا۔

تب شدید ''سادھنا'' کا دورواقع ہوا۔ اُنھوں نے قریباً آٹھ سال جموں وکشمیر میں پہاڑوں پراور جموں کی ایک غار جو اَب ''چندر گُپھا'' کے نام سے جانی جاتی ہے میں بسر کئیے، اور پھر 1961ء سے 1970 تک وہ ہری دوار میں مُتبرک دریائے گنگا کے کِناروں پر سپت سروور کے نزدیک الگ تھلگ جنگلاتی جزیرے ''جھاڑی'' میں رہے۔ یہ یہاں پر ہے، جو وہ نہایت بلند، لازوال اور کامل رُوحانی تصّور پذیری میں خوش نصیب ہوئے۔ 1970ء میں وہ پرستاروں کے پرُزور اور شوق بھرے اِلتماس پر، سپت سَر وّر ہری دوار میں، ایک چھوٹے سے آشرم سیوک نواس میں منقل ہوگئے، جہاں وہ 20 سال تک رہے۔ چونکہ وقت گُزرنے کے ساتھ، وہ جگہ بہت بھیڑ بھاڑ اور شوروغُل والی اور تجارتی ہوگئی، لہٰذا 1990 میں وہ نئے آشرم ''سادھنا کیندر'' میں چلے گئے، جو ضلع دہرہ دُون میں مُتبرک دریائے جمنا کے کِنارے واقع پرُسکوت، دُور اُفتادہ، اور پہاڑی گاؤں ڈومیٹ (Domet) میں قائم ہے۔ نیا آشرم اُن کی براہِ راست رہنمائی میں تعمیر ہُوا ہے۔ آشرم کی نشو ونما سادھنا (رُوحانی مشق) کے مقام کے طور پر ہوئی ہے، جو بِلا لحاظ مذہب ومِلت وذات، تمام رُوحانی مُتلاشیوں کے لِیے کھُلا ہے۔

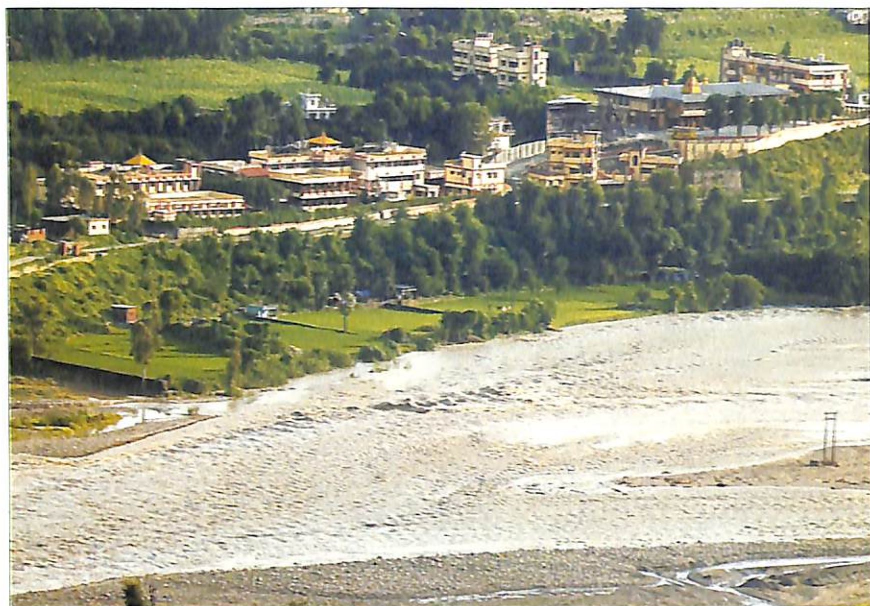
بغیر اشتہار واشاعت، سوامی جی کی موجودگی میں، سارا سال رُوزانہ مراقبہ (دھیان) کیلئے بہت بڑی تعداد میں، تمام مُلک سے اور باہر کے مما لک



محترم شری چندر سوامی جی 21 سال کی عمر میں (1951-52)



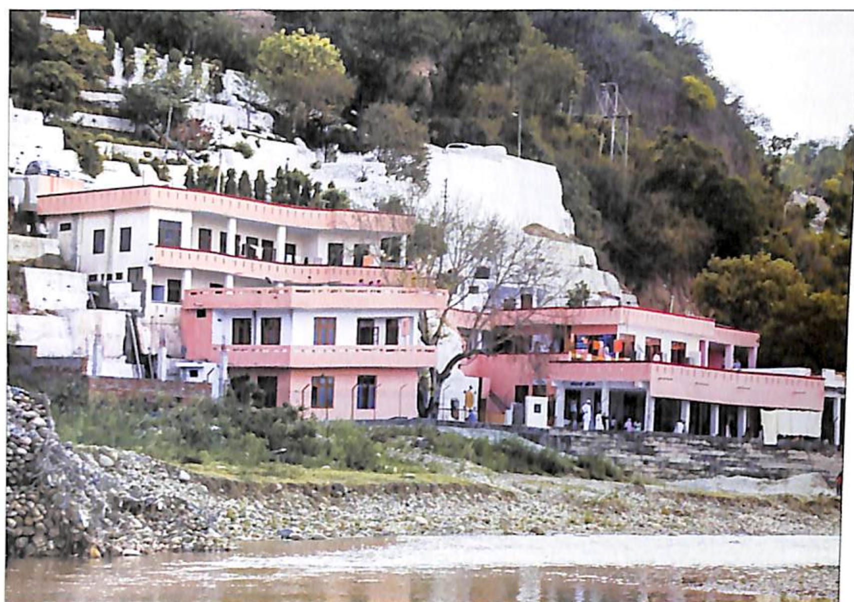
محترم شری چندر سوامی جی جموں کی ایک غار میں (1955)





دریائے جمنا کے کِنارے سادھنا کیندر آشرم ڈومیٹ





شری چندر گُپھا سادھنا آشرم جموں

سے سادھنا کے لیے اور اِس ''گاڈ مین'' (Godman) کے دیدار کے لیے آشرم میں آتے ہیں۔

نیو یارک کی اِشاعت اچھے مشہور ''لائف'' میگزین کے دسمبر 1991ء کے شُمارے میں ''مین آف گاڈ'' (Men of God) کے بارے میں، دُنیا بھر کے جائیزے پر مبنی ایک مضمون شائع ہوا، جِس میں ہندو روایت کے عظیم عارِف کی صورت میں پوجیہ چندر سوامی جی کا نام وتصویر اور تعارف شامل تھے۔ دُوسرے نامور اشخاص میں مُحترم ومتبرک دلائی لاما، محترم ومُتبرک پوپ جان پال سیکنڈ اور مصر، جاپان، اِسرائیل، ناروے اور اِنگلینڈ سے دیگر مذہبی رہنما شامل تھے۔

موجودہ وقت میں وہ (چندر سوامی جی) رُوحانی حلقوں میں ایک عظیم ذی حیات گُورو مانے جاتے ہیں۔

سوامی جی ناقابلِ یقین حد تک دِل پذیر شخص ہیں، جِن میں الُوہیت (Divinity) اُن کی شخصیت کی جسمانی سطح تک نازل ہوتی ہے۔ اُن کا پُرسکون اور پُر بہار چہرہ، اُن کی تیز فہم اور مُراقب آنکھیں۔ اُن کا مضبوط اور متوازن جسم، اُن کی فرحت بخش صُورت، اُن کی متوازن وضع، ہوش مندی اور آگاہی سے دُھلی اُن کی روزانہ فاعلیت (activities)، اُن کے ساتھ رہنا سراسر مسّرت ہے۔

سوامی جی پچھلے ستائیس برسوں سے اٹوٹ سُکوت (silence) اختیار کِیے ہوئے ہیں۔ لیکن اُن کا سُکوت گویائی سے زیادہ خوش بیان نظر آتا ہے۔ اُنہیں دیکھنا ہی اُن پر یقین لانا ہے۔ وہ رُوحانیت، اِنکساری، سادگی اور ملائمیت کی بالکل تجسیم (embodiment) ہیں۔ اگر ہم ذرا بھر بھی تاثر پذیر ہوں، تو اُن کی

موجودگی ہمیں اُن کے سکون اور تقدّس میں لپیٹ لیتی ہے۔ وہ اپنی رسائی میں بہت آزاد خیال، غیر ادعائی (non-dogmatic) اور بلا جبر ہیں۔

اُن کی تعلیمات کے جوہر کی تلخیص (summary) اُن کے مندرجہ ذیل الفاظ میں پیش کی جا سکتی ہے۔

''زِندگی کا اصلی مقصد خُدا میں زِندہ
رہنا ہے۔ اُس کے حصُول کا آخری راستہ
خُدا کے لِیے زندہ رہنا ہے۔''

اُن کی تعلیمات کے عملی پہلوؤں کے جوہر کا خلاصہ اُن کے مندرجہ ذیل الفاظ میں کیا جا سکتا ہے۔

''بیدار رہو اور ہوشمند، قابلِ مُحبت رہو اور محبت کرنے والے۔ خوش گوار رہو، بے رعونت (un-assuming)، سادہ مزاج اور مُنکسر مزاج رہو۔ اپنی اور دوسروں کی رُوحانی شگفتگی کے لِیے اپنی تمام قوتوں کا بہترین اِستعمال کرو۔ روزانہ عبادت کرو۔ باضابطہ طور پر مُراقبے میں بیٹھو۔ مُقدّس کِتابیں پڑھو جو تمہیں رُوحانی تحریک دیں۔ ''پرانایام'' (breathing -exercises) کی مشق کرو۔ میعادی طور پر رُوحانی تاثر والے ولیوں اور عارِفوں کے پاس جاؤ، اِعتقاد اور سیدھی سادی توجہ سے اُنہیں سُنو۔ خُدا کے نام پر مُفلس اور حاجت مندوں کی خدمت کرو۔''

جو لوگ مُحترم و معظم سوامی جی کے بارے میں مزید جاننا چاہیں وہ ''سانگ آف سائلینس'' حصہ اوّل (Song of Silence-Part-I) پڑھیں، جہاں اُن کی مُقدّس زِندگی تفصیل سے بیان کی گئی ہے۔

ہمیشہ گورو کے مُقدّس قدموں میں
سوامی پریم وویکا آنند
سادھنا کیندر آشرم
ڈومیٹ، دہرہ دون

اُردو ترجمہ

ڈاکٹر کنول کرشن بالی
ایم۔اے، پی۔ایچ۔ڈی
5/5 ترکُٹا نگر جموں (جموں وکشمیر)

باب ایک

کیا خُدا ہے؟

''ہاں دوست، خُدا ہے۔
وہ ہمیشہ تمہارے ساتھ اور تمہارے اندر ہے
بلکہ تُم ''اُس میں'' ہو اور تمہاری ہستی بھی ''اُس کی'' ممنُون ہے،
صِرف ''اُس کی''۔

''کیا خُدا ہے؟''

خُدا ہے۔اُس کی ہستی اِتنی واضح ہے کہ اُس کوثابت کرنے کے لئے کِسی ثبُوت کی ضرورت نہیں۔کوئی ثبُوت اُس کی ہستی کی توثیق وتصدیق نہیں کرسکتا اور نہ ہی کِسی طرح کی نفی اَور تردِیداُس کی ہستیِ کوکمزور بناسکتی ہے۔خُدا کے عِلاوہ دیگر اشیا کوہی ثابت کیا جاسکتا ہے یا اُن کی تردید بھی ہوسکتی ہے،لیکن خُدا تردید وثبوت کا موضوع نہیں ہے۔

خُدا ہمارے اندر ہماری صادِق روُح کی صُورت میں موجوُد ہے۔روُحِ ذات بہ ذاتِ خُود ثابِت ہے۔کیا کسی کی ہستئ خُود کوثبُوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ہرکس کا فوری احساس کہ ''میں ہوں'' وہم نہیں ہے بلکہ حقیقی اور وِجدانی وُقُوف ہے۔دُوسری طرف،اگرکوئی خُود سے یہ کہے کہ ''میں نہیں ہوں'' توؤہ،جو صرف حقیقی اورصادِق ہے اُس سے اِنکار کررہا ہوگا۔اگرکوئی شخص اِس کیفیّت کو زبردستی خُود پرمڑھ رہا ہوگا،توؤہ نارمل فرد نہیں کہلاسکتا کیوں کہ اِس کاوُقوف تجربی طور پر بجا نہیں ہوگا ۔ ایک ذی حیات فرد یہ خیال نہیں کرسکتا کہ وہ زِندہ نہیں۔دُوسرے الفاظ میں کوئی شخص اپنی ہستی اورہستی سے ناواقفی کا احساس (اَنُوبھو،Experience) نہیں کرسکتا۔

اب یہ بات زیرِغورلائیں کہ تجربہ میں مُتعیّن جو''میں ہُوں'' کے مُحاورہ

سے تعبیر ہے اُس کو اُس معنی سے گڈ مڈ نہیں کرنا چاہیئے جو اِصطلاح میں ''انا'' سے ذہن میں مُنتقِل ہوتے ہیں۔ جبکہ ''انا'' (ego) رویّے پر اثر انداز، تبدّل پذیر اور اِنفرادی ذہنی عمل ہے۔ ''میں'' (I-ness) کا تجربہ (انُو بھو، experience) آفاقی مُستقِل اور حقیقی ہے۔ اس گوہر کو، اس حقیقی اور اصلی ''میں'' کو پانے کے لئِے اندرون میں گہرا غوط لگانا پڑتا ہے۔ ''انا'' اور حقیقی ذاتِ خُود میں اِمتیاز، باطل اور اصل میں، غیر حقیقی اور حقیقی میں اِمتیاز ہے۔ حقیقی ''ذاتِ خود'' نہایت درجہ بہُت بہُت حقیقی ہے۔ نہایت درجہ بہُت بہُت واضح ہے۔ جِس کے لئِے اِختلافِ رائے درکار نہیں۔

یہ بات ہمارا خیال شعُور (چیتنا، Consciousness) کی طرف لے جاتی ہے۔ مطلب، اِس شےَ یا اُس شےَ کا شعور نہیں، بلکہِ شعُور جیسے وُہ خُود اپنے میں ہے۔ شعُور جیسا کہ یہ خُدا سے ہم معنی ہے۔ ہم بغیر پس وپیش کہہ سکتے ہیں کہ خُدا شعُور (چیتنا، Consciousness) ہے۔ کیا شعُور ردّ کیا جا سکتا ہے۔؟ بِنا شعُور کوئی شعُور کی موجودگی کو کیسے غلط ثابت کرے گا۔؟ اس کی عدم صداقت یاوُجُود کو غلط ثابت کرنے کے لئِے بھی شعُور ہی ایک ناگزیر ذریعہ ہے۔ کسیِ بھی شے کے ثبوت یا تردید کے بحث مباحثہ میں تین عناصر شامل ہوتے ہیں۔ ثبُوتیہ، ثبُوت اور ثابِت۔ اِس نُکتہ کو ہم ایک تِکون بنا کر واضح کر سکتے ہیں۔ شعُور کے اِس مُباحثہ میں یہ تِکون بھی شعُور ہی سے منّور ہوتی ہے۔ اِسی طرح سے شعور (چیتنا، Consciousness)، نہ تو آ گاہ کی تخلیق ہے اَور نہ آ گاہی کی تقلیب، اَور نہ یہ آ گاہ اور آ گاہی کے مابین کوئی نِسبت ہے۔ یہ وہ دائمی، بلند تر، اَور ماورائے

وقت اصُول ہے جو آ گاہی اور آ گاہ کو اَور اُن کے آپسی تعلُق کی موجودگی اور عدم موجودگی کو منّور کرتا ہے۔ یہ تثلیث شعُور میں مضبوطی سے جمی ہُوئی ہے اور بہ یک وقت اِسی سے ماورائے قیاس ہے یہ ظاہر کرنے کے لئِے کہ شعُور از خُود ثابت ہے یہ بات کافی ہونی چاہیے۔ اگر کوئی ہمارے پاس شیریں آواز میں یہ کہتا ہُوا آئے کہ اُس کی زبان نہیں ہے، تو کیا ہم مُتحیّر نہیں ہوں گے؟ کیا ہم اُس پر بالکل یقین کریں گے؟ اِس لئِے، کیا وہ شعُّور نہیں ہے جو سب کو ارضِ امکان کا ثبوت دیتا ہے۔ تمام اشیا بے جان ہیں، واقعی یہ شعُور ہے جو اُن کو زندگی دیتا ہے۔

"तमेव भान्तमनुभाति सर्वं
तस्य भासा सर्वमिदं विभाति।।" (कठोप० २.२.१५)

شعورِ مُطلق سے ہی ہر شے روشن ہے اور تمام کائنات صِرف اُسی کے نُور سے منّور ہے۔

وُہ لوگ جو شعُور (چیتنا، Consciousness) کو مادّے کا ماحصل خیال کرتے ہیں، کاربن کامپاؤنڈ کا اُبال یا کیمیائی عناصِر اور طبیعاتی قوّت کا محض میکانکی توافُق، اِس طرح، وُہ صِرف ہست (Existence) کی سطحیت سے کھیل رہے ہیں۔ وُہ انجان ہیں، نہ صرف داخلی ہستی کے گہرے وِجدان کے بارے میں بلکہ معقُول غور و فکر کی بُلند تر اُڑانوں کے بارے میں بھی۔ اُن عقلیت پسند دوستوں کو ذرا اور معقُول ہونے کی ضرورت ہے۔ مادّہ درد یا مسّرت کیسے محسوس کر سکتا ہے؟ کیا یہ کبھی ممُکن ہے کہ مادّہ کِسی تغیّر طبیعی سے خُود کو محسوس کرنے، جاننے اور حاوی ہونے کے قابل ہو جائے؟

اِستدلال کی خاطر فرض کریں، ہم شعُور کو وقت میں خلق ہُوا ایک ماحصل

کے طور پر لیتے ہیں۔ یہ قیاس ہم کو قُدرتی طور پر مُتعجِب کرے گا، یہ جاننے کے لئے کہ ظہُورِ شعُور (چیتنا، Consciousness) سے پیشتر وُہاں کِس نوع کی شے موجُود تھی۔ ہم یہ بھی پُوچھ سکتے ہیں کہ تخلیق قبل از شعور کِس حالت میں تھی۔ کوئی اس بابت کوئی بھی نظریہ تجویز کرے، لیکن وہ اپنے حق میں براہِ راست ثبوت کی کمی کے باعِث اپنی بندش میں کھوکھلا ہی رہے گا۔ کسی چیز کی موجودگی یا حالت کے براہِ راست ثبوت میں شعُور کو مُبتلا کرنا لازم ہے۔ سادہ الفاظ میں ہست کی ایسی بے شعُور حالت کو اِس لئے ممکن اور حقیقی تسلیم نہیں کیا جائے گا۔ یہ گدھے کے سینگوں کی طرح بالکُل غیر حقیقی ہوگا، جنہیں کبھی دیکھا نہیں گیا۔ اِس لئے شعور کو تخلیق شُدہ ماحصل یا شے تصور کرنا تمام تر غیر معقول ہے۔ شعُور (چیتنا، Consciousness) کی تخلیق (پیدائش) ممکن ہی نہیں ہے کیونکہ جو پیدا ہوا ہے، وہ فنا بھی ہوگا۔ گیتا جی کے الفاظ میں:۔

"नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः।।" (गीता २.१६)

غیر حقیقی کی کوئی ہستی نہیں ہے۔ اور حقیقی کبھی نیست نہیں ہوتا۔ صداقت کے ولیوں نے ایسا مُشاہدہ کیا ہے۔

ہم بسیط فاصِلوں کو بھی اُتنی ہی آسانی سے خیال میں لاسکتے ہیں، جیسے خفیف کو۔ ایک میل کے بارے میں خیال کو ہمارے ایک اِنچ کے بارے میں خیال کرنے کے لئے زائد سمائی اور سعی درکار نہیں ہوتی ہم وقت کے بسیط تر پھیلاؤ کو خیال میں لاسکتے ہیں یا خیال کو ایک لمحہ کی یادداشت پر مُرتکز کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے اِرادے سے تصّوری پیکروں کو گھٹا، بڑھا یا یکجا کر سکتے ہیں،

بِلا لحاظ اِس کے کہ وُہ ہمارے تجربے (انُوبھو، experience) میں کِس طرح جمع ہوئے ہیں۔ جیسے ہم نے کبھی ایسا جاندار (مخلوق، creature) نہیں دیکھا جس کا دھڑ تو انسان کا ہو لیکن سر ہاتھی کے سر جیسا ہو، لیکن ہم ایسا تصّور کر سکتے ہیں۔ کیا اِس سے یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ شُعور زماں اور مکاں میں محدود نہیں ہے۔ اِس لئے کیا یہ حقیقت نہیں ہے کہ وہ ہستیاں جو شُعور کے بلند تر درجہ کو آشکار کرتی ہیں، تخلیق پر حاوی ہیں؟ اصل میں شعور (چَیتنا، Consciousness) مکمل آزاد یا قدر و قیمت کا ہے، یہ ایک ایسا اوّل سچ ہے جو مراقبہ زادِ عرفان پر مبنی ہے۔ رُوحانی وِجدان (intuitions) کی مرکزی حقیقت شعوُر (چَیتنا، Consciousness) مُطلق ہے، یہ پُورن یا مکمل ہے۔ مزید برآں شعُور جو کامل ہے، لازماًلا انتہا روحانی مسّرت کی فِطرت کا ہونا چاہیے یا بے پایاں پُر مسّرت۔ کیونکہ یہ شعُور میں محدودیت کا احساس ہے جو اس میں عدم مسّرت کی اِشاریت رکھتا ہے۔ شعُور جو محدودیت کے احساس سے آزاد ہے، وُہ اور کچھ نہیں، صرف رُوحانی مسرّت ہے۔ اِس لئے خُداوند ہستئی کامِل، شعُورِ کامِل اَور مسّرتِ کامِل کے مُترادف ہے۔

اِنتہائی مصیبت کے لمحوں میں، جب ہم کو کسی طرف سے بھی بچ نکلنے کی اُمید نہیں ہوتی، کیا ہم خُداوندِ اعلیٰ سے دُعا نہیں مانگتے۔ یہ اِس طریقہ سے ہے کہ ہمیں قُوتِ غائِب کی ہستی کا احساس وشعُور ہوتا ہے۔ نیز بعض اوقات ہماری مشُکلات جو کچھ ہی عرصہ پہلے تک نا قابلِ فتح نظر آئیں، ہماری جانب سے ذرا بھی کوشش کے بغیر دفعتاً غائب ہو جاتی ہیں اور ہم بے انتہا خُوشی محسوس کرتے

ہیں۔ کیا تب آپ خُدا کے ہاتھ کی کارکردگی کا اِعتراف نہیں کریں گے۔ مزید، وُہ (خُدا) آپ کے اندر کی ضمیر کی مِثل، آپ کو، جب آپ ناواجب طور پر مُعائینہ باطن سے قاصر ہوکر کوئی ناپاک اورخبیث فِعل سرزد کرنے والے ہوتے ہیں، آپ کے اندر سے ممانعت اور ملامت نہیں کرتا۔ آپ کی اندرُونی ہستی کِسی ذہنی سکون اور خاموشی کے لمحوں میں کیا باہر جست لگا کر کسی نامعلوم ابدی سکُون کی آرزو نہیں رکھتی؟۔ بعض اوقات ایسی باتیں واقع ہوتی ہیں اور قُدرت کا کوئی قانون اُن پر چسپاں نہیں کیا جاسکتا۔ وُہ تمام تشریحات سے آنکھ بچا جاتی ہیں۔ کیا وُہ آپ کو کِسی ایسی چیز کی جھلک مہیّا نہیں کرتیں، جو قُدرت کے قوانین سے پرے اور اُوپر ہے؟۔

اِنسانی جسم کو اِتنے تعجب انگیز ازخُود مطابقت پذیر اور توافق پذیر نِظام کے ساتھ کون بناتا ہے، جو بلند تر اِنسانی عقل کو بھی چکرا دیتا ہے؟ انسان کا دماغ کِس نے بنایا؟ گُردے کِس نے بنائے؟ ایک کیڑے کے جِسم میں خون کون پیدا کرتا ہے؟ پرِندوں کے پروں پر اِتنی فنکاری سے کون رنگ پھیرتا ہے، جِس کی ہُو بہُو نقل کوئی کامِل فنکار بھی نہیں کرسکتا؟ آپ کہہ سکتے ہیں کہ قُدرت۔ لیکن یہ قُدرت کیا ہے۔ کیا وہ ذی حِس ہے یا بے حِس؟ اگر اُسے بے حِس خیال کیا جائے، تب ایسے نفیس اور چابک دست کرتب اُس سے تکمیل نہیں پاسکتے۔ تب قُدرت کو ایک اعلیٰ درجے کی قوّت ذی حِس ماننا ہوگا۔ اُس کو ''خُدا'' کا نام دینے میں بھی کوئی ضرر نہ ہوگا، اور اس طرح قادرِ مُطلق خُداوند تعالیٰ کی موجودگی تسلیم کر لینے میں بھی کوئی ہرج نہ ہوگا۔

احتیاط آمیز جانچ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اِس کائنات میں تمام اشیا اپنے طبعی میلانات کے ساتھ اتفاقیہ فاعِل نہیں ہیں بلکہ کِسی طے شدہ ضابطے کے مطابق کام کرتے ہیں۔ سورج، چاند، ستارے، مُعیّن مقرر راہ و روِش میں حرکت کرتے ہیں اور وہ ایک دوسرے سے ٹکراتے نہیں۔ موسم اور دن رات موزونیت اور ترتیب سے آتے جاتے ہیں اور بدلتے رہتے ہیں۔ اس کائناتی کھیل کو کون ہدایت دے رہا ہے اور ضبط میں رکھ رہا ہے کیا یہ تمام ظاہر نہیں کرتا کہ کوئی لامحدود اعلیٰ عقل وفہم پوشیدہ طور پر موجوٗد ذات کے اِس نظام کی رہبری کر رہی ہے۔

آپ کے پھیپھڑوں کو مُتحرّک کون کرتا ہے؟۔ آپ کے دل کو کون دھڑکاتا ہے؟ آپ کی آنکھوں کو چمک کون دیتا ہے؟ آپ کے بال کون اُگاتا بڑھاتا ہے؟ آپ کے ذہن سے کون سوچ بچار کرواتا، کانوں سے سُنواتا اور پاؤں سے چلواتا ہے۔ کیا کبھی آپ نے اِس ''کون'' کو جاننے کی کوشش کی ہے۔

اگر ہم تھوڑی دیر کے لئے سنجیدگی سے سوچتے ہیں، تو ہم پاتے ہیں کہ آنکھ سے دِکھائی دینے والی دُنیا کچھ نہیں ہے، ماسِوائے آواز، رنگ، ذائقہ، لمس اور بُو کی صِفات کے مجمع کے۔ کیا صِفات خلا میں آویزاں ہوسکتیں ہیں؟۔ کیا وُہ کِسی بنُیاد کے بغیر واقع ہوسکتی ہیں؟ وُہ کیا ہے جو ان صِفات کا سہارا ہے اور اِن کو واقعی موجودگی دیتا ہے۔

دُنیا، قوت (energy) کی مسلسل روانی بھی خیال کی جاسکتی ہے۔ یہ قُوت (energy) کہاں سے رواں ہے؟۔ اِس کے پیچھے کوئی منبع ضرور ہونا

چاہیے۔ وُہ لامحدود اور کبھی نہ ختم ہونے والا مخزن کیا ہے ؟، جس سے یہ تمام کائناتی قُوّت پُھوٹ کر نِکل رہی ہے؟۔

ہر کوئی دائمی زندگی جینا چاہتا ہے ،شعُوری یالاشُعوری طور پر ہر کوئی بِلا خبر بے پایاں اور لگاتار خوُشی کی تلاش میں ہے۔ اِس کے عِلاوہ ہم میں زیادہ اور زیادہ جاننے کی جبّلی خواہش ہے۔ یہ سب کیا ظاہر کرتا ہے؟۔ کیا یہ بالواسط بھی اِشارہ نہیں کرتا کہ معقُول فہم وِادراک سے پرے بھی کچھ ہے، اُسے دائمی زِندگی کہو، کہ لامُحدود مسرّت اور لااِنتہائی عِلم؟ کیا یہ بالُکل مُطلق ''ست چِتّ آنند'' (Absolute Existance-Consciousness-Bliss) نہیں ہے' جو ہمیں ہمیشہ اندر سے بُلا رہا ہے یا ہمیں باہر سے اندر کھینچ رہا ہے؟۔

یہ ایک عام تجربہ ہے کہ دُنیا کی اشیا متواتر تغیرّ وتبدُّل کرتی ہیں۔ اب کسی شے، مان لیں کہ وُہ شے ''الف'' ہے میں تبدُّل صِرف اُس وقت جانا جاسکتا ہے، جب ''ب'' نام کی کوئی دُوسری شے ہو جو''الف'' کے تقابُل میں کم تبدُّل پذیر ہو۔ پھر، ''ب'' میں ہونے والا تبدُّل صِرف تبھی جانا جاسکے گا جب کہ ''ج'' نام کی کوئی دوسری شے ہو جو''ب'' سے کم تبدُّل پذیر ہو۔ اِسی طرح سے ''ج'' میں ہونے والے تبدُّل کے اِدراک کے لئے لازمی طور پر''د'' نام کی شے کا ہونا درکار ہے جو''ج'' سے کم تبدُّل پذیر ہو۔ اسی طرح لگا تار تقابُل کرتے ہُوئے آخر میں ہم کسی ایسی شے تک پہنچتے ہیں جو کامل طور پر غیر مُتبدَّل ہے، اور پُوری طرح سمجھتے ہیں کہ تبدُل پذیری کا اِدراک صرِف تبھی ممکن ہے جب کوئی ایسی شے موجود ہو جس میں بالکل کوئی تبدُل نہ ہو۔ یہ غیر مُتبدّل کوئی شے کیا ہے؟

آپ کہتے ہیں ''آج سے بیس سال پہلے فلاں فلاں جن اشیا کو جس ''میں'' نے دیکھا تھا وہی ''میں'' زمانۂ حال میں اِن اشیا کو دیکھ رہا ہے''۔آپ کا یہ دعویٰ اِس حقیقت کو ثابت کرتا ہے کہ آپ زمانۂ حال میں وُہی ہیں، جو بیس سال پہلے بھی موجود تھے۔دوسرے الفاظ میں، آپ کا آج سے بیس سال پہلے کا جو ''میں'' تھا، آپ کا وہی ''میں'' آج بھی غیر مُتبدّل ویسے کا ویسا موجُود ہے۔ یہ غیر مُتغیّر ''میں'' کون ہے جس کے لئِے آپ اعلان کرتے ہیں کہ قدیم تر زمانہ میں بھی تھا اور جو غیر مُتغیّر رہ کر آج بھی موجُود ہے؟۔آپ کا مادی جسم جو کافی حد تک بدل گیا ہے، یقیناً یہ ''میں'' نہیں ہوسکتا، کیونکہ جو آج سے بیس سال پہلے آپ کا جسم تھا، بالکل ویسا ہی آج نہیں ہے یہ خاصی طرح کِسی قدر بدلا ہے۔ اِسی طرح آپ کا ذِہن، تعقُل اور آپ کی انا بھی کئی تغیّرات سے گُذرے ہیں، اِس لئے یہ بھی آپ کا ''میں'' تصّور نہیں کئِے جاسکتے۔ جو مُتغیّر نہیں ہوا، ماضی میں بھی غیر مُتبدّل طور پر قائم اور حال میں بھی غیر مُتبدّل طور پر قائم آپ کا یہ ''میں'' کون ہے؟ جیسے یہ آپ کا تجربہ (انُو بھو، experience) ہے ویسے ہی ''میں'' کی غیر متبدّل صِفت کا وِجدانی تجربہ ہر کس کو ہے۔اب سوال یہ اُٹھتا ہے کہ کیا یہ ''میں'' مُستقبل میں بھی قائم رہے گا؟ ہاں، یقیناً یہ رہے گا۔ بلکہ یہ مفروضہ مُستقبل میں پہلے سے ہی موجود ہے۔ جیسا کہ پہلے کہا جا چُکا ہے، ''میں نہیں ہُوں'' کا تجربہ (انُو بھو، experience) ممُکن نہیں ہے۔ اِس کے علاوہ مقدّس اشخاص اور یوگیوں کے ذریعہ کچھ معاملوں میں مُسلّم، مُستقبل بعید کی پیش بینی بھی بالکل اصیل ہے۔ صُورتِ وقت میں پہلے سے ''میں'' کی موجودگی کو لئِے بغیر اِن کی تشریح

کیسے ہوسکتی ہے، کہ وہ وقت کی اُس صُورت میں بھی موجود ہے، جیسے ایک شخص بالواسطہ طور پر، مُستقبِل کی صُورت میں جانتا ہے۔ کیا یہ نہیں دِکھاتا کہ یہ ''میں'' غیر مُتغیرُّ حیثیت سے ماضی، حال اور، مُستقبِل میں بھی موجود ہے؟ بہتر ہوگا اگر ہم یہ کہیں کہ تمام ماضی، حال اور مُستقبِل اِس ''میں'' میں ہی موجود ہیں۔

بالائے حواس اِدراک کا مظہر (telepathy۔ تعلّق یا تکلُّم روحانی)، غیب دانی (clairvoyance) اور سماعت ِ بعید (clairaudience) جسے جدید عِلم نفس نے تجربات تسلیم کیا ہے۔ عام معمُولی زندگی میں بھی اِتفاقاً واقع ہوتے ہیں۔ کیا یہ ویدانت ("Vedant") کے اِس سچ کی تصدیق نہیں کرتا کہ زماں و مکان اِس حقیقی ''میں'' کے آگے کوئی حقیقت نہیں رکھتے؟ یہ ''میں'' کیا ہے، جس کے سامنے تمام مکان وزماں سِکڑ کر صِفر ہوجاتے ہیں؟ آیئے ہم اِس حقیقی ''میں'' کو جاننے کی کوشش کریں۔ یہ کہنا ٹھیک ہے کہ اصلی ''میں'' کو جاننا ہی خُدا کو پانا ہے۔

ہم ایسے لوگوں، خاص طور پر مُقدّس اشخاص کو دُنیا، جِسم اور ذہن کی تکذیب کرتے دیکھتے ہیں۔ یہ تکذیب کیسے ممکن ہوسکتی ہے اگر انسانوں میں جِسم ، ذہن اور تعقّل کے علاوہ کوئی، کچھ دُوسری شے نہ ہوتی؟

جدید سائنس اِس صُورت حال کے دائرے میں پلٹ رہی ہے، جو تسلیم کرتی ہے کہ ہر شے کے پیچھے ایک کامِل قُوت کا بھنڈار ہے۔ اِرتقا (evolution) کی تشریح اَب میکانکی لکیر پر کم سے کم ہورہی ہے اور اِس اُصول پر زیادہ ہورہی ہے کہ ایک شے کے اندر ایک فِطری خُود کار آزادی اور خُود روی پنہاں ہے۔ جدید علمِ نفس نے اُس لا اِنتہا شعور (چیتنا، Consciousness) کو تقریباً تسلیم

کرلیا ہے جو بے حد ہے، اور شخصی عملی شعورِ جس کے نامکمل عکس ہیں، جو لاانتہا شعور (چیتنا، Consciousness) ہی میں ''رہتے، حرکت کرتے اور اپنا وجود رکھتے ہیں'' حیاتیات اور دُوسری سائنسیں بھی بالواسطہ کسی نہ کسی طرح سے خُدا کی موجودگی کو تسلیم کرنے لگے ہیں۔

دُوسری طرف خُدا کی موجودگی سے اِنکار کے لئِے کوئی معقول دلیل نہیں ہے۔ پھر بھی، خُداوند کی غیر موجودگی کے حق میں کیا ثبوت ہے؟ کیا آپ اُس کی موجودگی سے اِس بِنا پر اِنکار کرتے ہیں کہ وہ دِکھائی نہیں دیتا؟ ستارے بھی تو دِن کو دِکھائی نہیں دیتے لیکن اِس سبب سے ہی اُن کی موجودگی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ درد اور مسرّت بھی تو دکھائی نہیں دیتے لیکن کیا آپ اُن کی موجودگی کو قبول نہیں کرتے؟ کیا آپ ان جگہوں، چیزوں اور واقعات کی موجودگی سے انکار کرسکتے ہیں۔ جنہیں آپ نے خُود نہیں دیکھا؟ کیا ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہمارے دادا کبھی موجود نہیں تھے کیونکہ ہم نے اُنہیں کبھی نہیں دیکھا؟ ہمارے والِد کی موجُودگی ہی ہمارے دادا کی موجُودگی کا ثبوت ہے۔ بالکل اِسی طرح اگر ہم خُداوند کو براہِ راست نہیں دیکھتے، تو اِس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ موجُود نہیں، کیونکہ وہ درویشوں اور اپنے پرستاروں میں بے مغالطہ صریحی طور پر آشکار اِملتا ہے۔

ثابِت شُدنی یا نا ثابِت شُدنی، خُدا موجود ہے۔ لوگ پُوچھتے ہیں، کیا خُدا موجُود ہے؟ مُبارک عارِف سوالیہ انداز میں جواب دیتا ہے ''کیا خُدا کے سِوا کوئی اور شے موجُود ہے؟ لوگ پوچھتے ہیں، ''خُدا کہاں ہے''؟ خُدا شناس عارِف جواب دیتا ہے ''خُدا کہاں نہیں ہے''؟ ہاں دوست، خُدا موجُود ہے۔ وہ ہمیشہ آپ

کے ساتھ ہے اور آپ میں ہے بلکہ آپ اُس میں ہیں، اور آپ کی موجُودگی اُسی سبب ہے، صرف اُس سے ہی۔ وہ بہُت دُور بادلوں میں مُقیم نہیں ہے کہ جہاں سے وہ پُر اِسرار حُکم صادر کر رہا ہے۔ سب کے دِل میں رہ رہا، خُداوند خُود حرکت پذیر ہُوئے بغیر، اپنی اصلی قُوّت سے ساری کائنات کو مُتحرّک کر رہا ہے۔ دراصل وہی قائم بالذات کائناتِ کل کا مُتحرک ہے (unmoved-mover)۔

"ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।
भ्रामयन् सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया।।" (गीता १८.६१)

اے ارجن، خُدا سب کے دِلوں میں رہتے ہوئے سب ذی روح مخلوق کو اُن کے جسموں میں قائم رکھتے ہوئے اُن کو اُن کے عملوں کے مطابق اپنی غائبی کرشماتی قوت ''مایا'' (miraculous power, delusion) کے ذریعہ چلاتا ہے۔

وہ ہر شے میں سرایت کِئے ہوئے ہے اور ہر شے سے ماورا ہے۔ سب کچھ وہی ہے لیکن وہ صِرف ''سب کچھ'' ہی نہیں بلکہ ''سب کچھ سے پرے بھی ہے۔ اصل میں، اُس کی ہستی سے اِنکار نہیں کیا جا سکتا۔ جو کوئی اُس کی موجودگی سے مُنکِر ہے، اُس کا موازنہ اُس مچھلی سے کیا جانا چاہیے، جو پانی کی موجُودگی پر یقین نہ رکھتی ہو یا اُس عکس سے کیا جائے جو اپنے اصل نمُونہ کی موجُودگی پر یقین نہ کرے۔

ہاں، محبُوب دوست، خُدا آپ کی سانس سے بھی آپ کے قریب تر ہے۔ آپ کی سُشمنا☆ (ایک خاص ناڑی) سے بھی آپ کے قریب تر ہے۔

''کینا اُپنِشد'' (Kena-Upanishad) کے الفاظ میں ____

☆ ''سُشمنا'' ایک ناڑی ہے، جو رِیڑھ کی ہڈّی کے اندر واقع ہے اور عمُوماً بند رہتی ہے۔ ''پرانایام'' (systematic breathing) اور دِیگر ذہنی ضابطوں کے ذریعے اُس کا کُھلنا، اِنسان کو غیر معمُولی قوّتیں اور بالآخر ربانی مسّرت و یکتائی عطا کرتی ہے۔

"श्रोत्रस्य श्रोत्रं मनसो मनो यद्वाचो ह वाचं स उ प्राणस्य प्राणः।" (केनोप० १.२)

وہ آپ کی جان کی بھی جان، آپ کے ذہن کا بھی ذہن، آپ کے کان کا بھی کان اور آپ کی گویائی کی بھی گویائی ہے۔

خُدا سب سے زِیادہ درّدمند ربانی والدِ ہے، جو آپ سے آپ کے دُنیاوی باپ، ماں، بہن، بھائی، آپ کے دوستوں اور آپ کی بیوی سے بھی زیادہ محبت کرتا ہے۔ درحقیقت یہ آپ ہیں جنہوں نے اُس مہربان محبُوب سے بے وفائی کی ہے۔ آپ ہیں جو اِدھر اُدھر بھٹک رہے ہیں، جیسے کہ اُس کے ہاتھوں سے بھاگ نِکلنا چاہتے ہوں۔

یہ آپ کی دُھندلی بصارت کے سبب سے ہے کہ خُدا آپ کو محض تخیّلی شے اور نا قابلِ رسائی کوئی شے معلوم ہوتا ہے۔ کیا ایک نابینا کو سُورج کی موجودگی کو قبُول کرنے سے اِنکار کرنا چاہیے، محض اس سبب سے کہ وہ اسے دیکھ نہیں سکتا؟ کیا ہمیں اِس سبب سے زہر پی لینا چاہیے کہ امرِت (آبِ حیات) ہماری پہنچ سے باہر ہے؟ کیا ہم بالکل آزادی سے اِشتہائے جِسم سے متعلِق خواہشات کو پُورا کرنے میں جُٹے رہیں، صِرف اِس لئے کہ حُصولِ خُدا مُشکل ہے اور، جو سخت اِنضباط اور نظر میں تغیُّرِ کُلّی کا مُطالبہ کرتا ہے۔ اگر ہمیں خُداوند تک رسائی حاصل نہیں ہے تو کیا ہمیں شیطان کے آگے سَر جُھکا دینا چاہیئے اور اُسے اپنا مالِک قبُول کر لینا چاہیئے؟

خُداوند تعالیٰ کے بارے دینی کُتب میں کہا گیا ہے کہ وہ اصل کا بھی اصل ہے "Satyasya Satyam"۔ سچ مانئے، خُدا ضُرور ہے اور وہ نہایت

خوبصورت، نہایت شیریں اور نہایت مہربان ہے۔

وہ آپ سے لگاتار بات کر رہا ہے، لیکن آپ اپنی شکّی عقل کے شکوک کے خلل انداز شور اور اپنے دِل کے بے قابو ہیجانات کے اِضطراب کے باعِث اُسے نہیں سُنتے ہیں۔ اگر آپ کی آنکھ ہو تو آپ اُسے سِتاروں کی جگمگاہٹ میں دیکھیں گے! اگر آپ کا کان ہو تو آپ دِل کی دھڑکنوں اور نبض کی ضربوں میں اُسے سُنیں گے! اگر آپ کا دل ہو تو آپ دُھول کے ذرّے میں بھی اُس کی موجودگی محسوس کریں گے! اور تب اپنے محبُوب خُدا وند کی ہمہ جائی (Omnipresence) کے احساس سے لبریز آپ خُوشی سے پُکار اُٹھیں گے۔

''یہ تمام دُنیا واقعی 'برہم' ہے۔'' ("Sarvam Khalvidham Brahman")۔

مطلب، سارا جگت اللہ کا رُوپ ہے۔ "सर्वं खल्विदं ब्रह्म।"

اے خُداوند تعالیٰ، اپنے آپ کو آپ کی محبتّ آمیز بانہوں اور تسکین بخش گود میں پانا، کتنی جذب کُن خوش گواری اور بے اختیار بے خُودی کا حامِل ہے۔

خُداوند تعالیٰ ہمیشہ آپ کے ساتھ ہے۔ خُدا کرے آپ بھی ہمیشہ چوکس ہو کر اُن کے ساتھ رہیں اور اندر و باہر ہر طرف اُن کو ''انُو بھو'' (experience) کریں۔

اوم اوم اوم

باب دو

خُدا کو پانا مُمکن ہے اور لازمی بھی

''خُدا کے بارے میں محض عقلی علِم کی کوئی قدر و قیمت نہیں۔ ''اُس کا'' دیدار لازماً رو برو حاصل کرنا چاہیئے۔ اُسے دِل سے محسوس کرنا اور رُوح میں اُتار لینا چاہیئے۔ یہ اِس لئے ہے کیونکہ یہ صرف ''وُہی'' ہے جو تمہاری رُوح کو تسکین دے سکتا ہے۔''

''خُدا کو پانا مُمکن ہے اور لازمی بھی''

پہلے صفحات میں کُچھ اِشارے اس باعث دیئے گئے تھے کہ قارئین کے دِل میں خُدا کی موجُودگی کے موضوع میں یقین بیدار ہو یا اِس باعث بھی کہ وہ، جنہیں پہلے ہی اُس کی موجودگی پر بالکل یقین ہے، اُن کا یقین پہلے سے بھی اور زیادہ مضبوط ہو۔ خُدا کو پانے کی راہ پر گامزن ریاضتی کا خُدا پر مضبوط یقین اُس کے لئے سُودمند ہے۔ یہ ریاضتی کے ذہن کو طاقت ور بناتا ہے اور اُسے نا اُمیدی اور مایوسی کے لمحوں میں سُبکبار رکھتا ہے۔ یہ انسان کو نہایت مخالفِ حالات میں بھی ہمیشہ پُر اُمید رکھتا ہے اور ذہنی تناؤ میں آرام پہنچاتا ہے۔ یہ اطوار کو بہتر کرتا ہے۔ ایک محبتّ آمیز باپ کے طور پر خُدا پر مضبوط و مستحکم یقین سے سیرت میں اچھا بدلاؤ آتا ہے اور بعض حد تک نفس و شعور کی صُورت بھی بدلتی ہے۔

تمام رُوحانی رِیاضت کو مختصراً چار جُزوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے مُکمّل یقین، مُکمّل تحقیق، مُکاشفہ اور مُکمّل حُصول۔ آخرِ کے تینوں جُز پہلے جُز مُکمّل یقین پر ہی مبنی ہیں۔ پہلے یقین ہوگا، تب تحقیق کی جائے گی اور مکمّل تحقیق کے ذریعہ ہی مُکاشفہ اور حُصول ممکن ہوں گے۔ مُنکر نہ تو ریاضت ہی کرے گا اور نہ ہی وہ خُدا تک پہنچ پائے گا اس لئے ''کٹھ اُپنِشد'' میں عظیم مُعلّم یمراج ("Yamraj") ہدایت دیتے ہوئے سچ کے خاص مُتجسِس "نچکیتا Nachiketa" سے کہتے ہیں۔

"अस्तीति ब्रुवतोऽन्यत्र कथं तदुपलभ्यते।।" (कठोप० २.३.१२)

جس کا مطلب یہ ہے کہ خُدا ضرور ہے۔ اِس طرح جو شخص قبُول کرتا ہے، اور جو خُدا کی موجودگی کو مانتا ہے، صرف وہی خُدا کو پا سکتا ہے۔ دُوسرے جو مُنکر ہیں وہ اُسے کیسے پا سکتے ہیں؟

لیکن خُدا ہے، صرف اِتنا یقین کر لینا ہی کافی نہیں ہے۔ یہ ناکافی ہے کیونکہ اُس کی موجودگی پر صِرف یقین کر لینے سے ہی تمام شُکوک رفع نہیں ہوتے اور نہ صرف اِتنے سے ہی برقرار اور قائم شخصی کیفیتِ نفس ہی حاصِل ہو سکتی ہے۔ خُدا کے لئے کورا یقین ناکافی ہوتا ہے، کیونکہ یہ صِرف یقینِ کُلّی ہی ہے جو ریاضتی میں اصلی خُود اِعتمادی پیدا کرتا ہے جس کی طاقت اور زور پر وہ خُدا کی موجودگی کے خِلاف دلائل کا توڑ پیش کر پاتا ہے۔ لیکن اُس کا یقینِ کُلّی بھی کچھ ترکیبوں سے یا مُخالفِ حالتوں میں ڈول سکتا ہے۔ ساری بات میں عُقدہ یہ ہے کہ خُدا کے براہِ راست مُکاشفے کے بِنا، نہ تو کِسی کو خُدا کی موجودگی پر غیر متزلزل یقین ہی ہوتا ہے اور نہ ہی اُس کی عقّل کو اُس پر اٹّل اور مُعیّن یقینِ کُلی ہی۔

مُکمّل حُصُول و وِصال ہُوئے بِنا، خُدا پر یقین کے کِسی نہ کِسی پہلو میں واضح یا غیر واضح طور پر شک اور مُبہم دلیل بنے ہی رہتے ہیں۔ اس لِئے بھگوان کرِشن گیتا میں فرماتے ہیں۔

"नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना।" (गीता २.६६)

تشریح: جس کا ذہن و اعضاء پر اِختیار نہیں، یعنی جو یوگی نہیں، جس کی عقل با اِرادہ نہیں اور نہ ہی اُس کا احساس مضبوط ہوتا ہے۔ وہ نہ تو خُدا کے بارے میں مضبوط ذی ہوش سوجھ بُوجھ رکھ سکتا ہے، اور نہ ہی مضبوط یقین۔ ایسے شخص کو سُکُون حاصل نہیں ہو سکتا اور جس کو سُکُون حاصل نہ ہو وہ حقیقی مسّرت سے کیسے لُطف اندوز ہو سکتا ہے؟

رُوحانی میدان میں، دُوسرے موضوعات کی طرح آخرِی اور مُکمّل اِرادی ثبُوت تو اصل میں اپنے نجی مُشاہدے (انُوبھو) پر مبنی اپنا فیصلہ ہوتا ہے۔ اِس لئے خُدا کی دیدوآگہی لازِمی ہے، اور ہر انسان ضرُور ہی یہ حاصِل کر بھی سکتا ہے۔ اِتنا ہی نہیں، سبھی رِشی، خُدا رسیدہ درویش، بلندرُوح اِنسان اور تمام روحانی ودینی کُتب تو یہ کہتے ہیں کہ خُدا کی دِیدوآگہی اِسی زندگی میں، اِس حاصِل جِسم کے ذریعہ پالینا بہُت ہی ضروری ہے۔ ''کین اُپنشد'' میں کہا ہے ______

"इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेद् इहावेदीन्महती विनष्टि:।"

(केनोप० २.२.५)

اگر اس اِنسانی جسم میں خُدائے عظیم ("Parbrahman") کا براہِ راست عِرفان حاصل کرلیا، تب تو ہر طرح سے بہتری اور بھلائی ہے۔ اگر اِس جِسم کے رہتے رہتے اُس کو (خُدا کو) نہیں جان پائے تو شدِید ''وِناش'' (بربادی) ہے۔ یعنی ''بہت بڑا نُقصان'' ہے۔ وہ نُقصان کیا اور کِس طرح کا ہوگا ____ اِس کو واضح کر کے ''کٹھ اُپنِشد'' میں دوبارہ کہا گیا ہے ____

"इह चेदशकद् बोद्धुं प्राक्शरीरस्य विस्रसः ।

ततः सर्गेषु लोकेषु शरीरत्वाय कल्पते ।।" (कठोप० २.३.४)

''اگر جسم کا زوال ہونے سے پہلے پہلے اِس انسانی جسم میں مشاق ورِیاضتی مُکاشفہ خُدا کر سکا تب تو ٹھیک ہے، نہیں تو جُگوں تک مُختلف کائِناتی طبقوں اور جُونوں میں جِسم اختیار کرنے کو مجبور ہوتا ہے۔''

اِس لیے حصُول خُدا یا مُکاشفہ خُدا، نہ صِرف ممُکن ہے بلکہ اُسے اِسی زِندگی میں پایۂ تکمیل تک پہنچانا نہایت ضروری ہے رِشیوں نے اپنی اپنی زِندگی کی تجربہ گاہوں میں رُوحانی تجربوں کے ذریعہ پُوری طرح پُختہ کر کے دُنیا کی بہبُود کے لئے یہ اعلان کیا ہے۔ ''دوستو! خُدا ہے، وہ سبھی جگہ اَور سبھی زمانوں میں تھا،

ہے اور رہے گا۔ ہم نے اُس کا دِیدار اَور آگہی حاصِل کی ہے اور آپ بھی ضرُور حاصِل کر سکتے ہیں'' یاد رکھیئے ، یہ اعلان سچّے سائنس دانوں کے ذریعہ تجربہ گاہوں میں حاصِل نتیجوں کی طرح ہے، صِرف آرام کُرسی پر بیٹھنے والے کسِی سائینس دان کی کسی زبانی ترکیب کی مانند نہیں۔ اِس لئِے اُٹھئے اور آج ہی سے حُصولِ خُدا کی کوشش میں لگ جائیے۔

ہاں، خُدا بالکل رُوبرو صاف طور پر جانا جاسکتا ہے۔ بِلا شک اُس کا مُکمّل حُصّول ہمیشہ ممکن ہے۔ یہی نہیں ، وہ فقط خُدا ہی ہے، جِسے یقینی طور پر پایا جاسکتا ہے۔ دُنیا کی سبھی اشیاء تبدُل پذیر اور چند رَوزہ ہیں۔ اُن کو ہمیشہ پکڑ کر نہیں رکھّا جاسکتا۔ اِس لئے اُن کا حُصُول سچّا حُصول کیسے ہوسکتا ہے؟۔ اُن فانی اشیا کا حُصول جو آج سچّے حُصُول کی صُورت میں دِکھائی دیتا ہے، کسی دِن ضرُور ہی عدم حُصولی کی صورت میں بدل جاتا ہے۔ سچّا حُصُول تو وہ ہے جو ہمیشہ حُصُول ہی بنا رہے۔ خُدا ایک رس رہنے والا، اٹل اَور غیر مُتغیّر ہے۔ اُس کا حُصُول جب بھی ہوگا وہ ہمیشہ اَور سب جگہوں پر بنا رہے گا۔ اِس لئے یہ کہا گیا ہے کہ وہ فقط خُدا ہی ہے، جِس کا حُصول سچّے معنوں میں کیا جاسکتا ہے۔

اِس پر آپ ''قرض کے تیرہ سے نقد نو اَچھّے'' کی بات کا سہارا لے کر دلیل لا سکتے ہیں اور کہہ سکتے ہیں...... ''مانا کہ خُدا کا حُصُول ہی دائمی ہونے کے ناطے سچّا حُصُول ہے، لیکن وہ خُدا مِلے بھی تو! اُس کا حُصُول سہل نہیں۔ اِسلئے تھوڑے وقت کے لئِے رہنے والی دُنیاوی اشیا کا حُصُول ہی نہایت عُمدہ ہے۔'' لیکن یہاں بھی آپ کو اعلیٰ اِمتیازِ عقل کا ہونا چاہیئے۔ نو نقد حاصِل کرنے کے لئِے

محنت کرنے اور تکلیف سہنے کے بِنا کام نہیں بنتا، مطلب یہ کہ دِل خواہ دُنیاوی اشیا بھی آسانی سے نہیں مِل جاتیں اور اگر وہ مِل بھی جائیں تو بھی اُن سے دائمی مسرّت اور تکمیل کے حُصُول کے لئِے تڑپتی ہُوئی اِنسان کی رُوح کو صبر اور سُکون نہیں مِل سکتے۔ ''نونقد'' بھی دمِ آخر تک تو چلیں گے نہیں اَور اُس کے حُصُول کے لئِے بھی بھاگ ڈور بنی ہی رہے گی اَور زِندگی میں راحت اَور سُکون کا مُنہ دیکھنا بھی ناممکن ہی رہے گا۔ دُنیاوی فانی اشیا کو اِستعمال میں لانے سے خواہشِ کی سیری ہونا اَور سُکون کا مِلنا کبھی بھی ممکن نہیں ہے۔

"न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ।।"

तथा

"यत् पृथिव्यां ब्रीहियवं हिरण्यं पशवः स्त्रियः।
एकस्यापि न पर्याप्तं तस्मादति तृषां त्यजेत् ।।"

''خواہشوں کو عمل میں لاکر اُنکو پُورا کرنے سے اِنسان کی خواہشیں کبھی سیر نہیں ہوئیں، جیسے آگ میں گھی ڈالنے سے وہ زِیادہ بھڑک اُٹھتی ہے، ویسے ہی دِل خواہ دُنیاوی اشیا کو حاصِل کر کے اُن سے لطف اُٹھانے میں خواہشیں بڑھتی ہی ہیں، کم نہیں ہوتیں''۔ یہ بھی کہا ہے کہ دُنیا میں جتنی دولت ہے، وہ سب اگر ایک ساتھ ایک ہی شخص کو حاصِل ہو جائے تو بھی اُس کے لئِے کم ہی ہوتی ہے۔ تِشنگی (مطلب لالچ) کی دیوی کا پیٹ اِتنا بڑا ہے کہ وہ کبھی بھرتا ہی نہیں ہے، اِس لئِے ''نونقد'' کے چکّر میں نہ پڑ کر ہمیشہ حُصُولِ خُدا کے لئِے ہی کوشِش کرنی چاہیے۔

اَور پھر ''خُدا نہیں ملے گا، یا اُس کا حُصُول ممکن نہیں ہے''، اِس طرح کی نااُمیدی کی خراب بات بولنی ہی کیوں چاہیے۔ کیا آپ کو اُس اعظیم پیغمبر (عیسیٰ مسیح) کی تسکین دہانی سے بھی بلند ثبُوت چاہیے؟، جو سبھی کے لئِے اعلان کرتے

ہیں ــــــ ’’ تلاش کرو اور آپ اُسے پالو گے‘‘. اُس کا دروازہ کھٹکھٹاؤ اَور وہ آپ کے لئِے کُھل جائے گا‘‘۔ جِنھوں نے سچّے دِل سے اُس کو تلاش کِیا ہے اُنھوں نے اُسے یقیناً پایا ہے۔ ماضی میں ایسے سنت یا بھگت کافی تعداد میں ہر مذہب میں ہوئے ہیں جِنھوں نے نفسِ خُود کو پہچانا، روبرُو خُدا کا دیدار کیا اَور جو کامِلیت کو پہُنچے۔ زمانۂ حال میں بھی ایسے سنت اور بھگت ہیں، جِنھوں نے خُدائے اعلیٰ وعظیم (’’پر برہم‘‘، "Parbrahma") کو پایا ہے۔ خُدا کی مہر پائے ہُوئے، ایسے عظیم اشخاص دُنیا میں ہر ایک زمانہ، ہر ایک سماج اور ہر ایک مُلک میں رُوحانی ترقّی کے ربّانی کام کو آگے بڑھانے کے لئے ظاہر ہوتے ہی رہتے ہیں۔

قُدرت غیر جانب داری سے عمل پیرا ہے۔ قُدرت کا قانون ہمیشہ لاشخصی ہے اگر عیسیٰ مسیح اَور ’’چیتنیہ مہاپرَبھُو‘‘ نے کسی وقت خُدا کا دیدار کیا تو آج بھی آپ اُس کے دیدار کر سکتے ہیں۔ اگر حضرت موسیٰ اور سنت رام داس کو نُورِ خُدا کا دیدار ہُوا تو ویسا ہی دیدار آپ کو کیوں نہیں ہوسکتا؟ سچ اِمتیاز نہیں کرتا، وہ چھوٹے بڑے سب کو یکساں صُورت میں دستیاب ہے۔ اگر سُقراط، اَور شنکر آچاریہ، نے کسی وقت سچ کا عِرفان حاصِل کیا تو آج بھی آپ اُسی عِرفان کو حاصِل کر سکتے ہیں۔ اگر ’’گوتم بدُھ‘‘ اور ’’رمن مہرشی ‘‘نِروان (salvation،نجات) کے رُتبے کو پا سکتے ہیں تو آپ وہ رُتبہ کیوں نہیں پا سکتے؟ اگر ایک شخص کِسی شے کو حاصِل کر سکتا ہے تو دُوسرا شخص بھی اُس شے کو ضُرور ہی حاصِل کر سکتا ہے، اگر وہ اُس شے کی مُناسب قیمت ادا کر دے۔

خُدائے اعلیٰ کے مَوضُوع سے مُتعلق محض عقلی عِلم زیادہ قدر نہیں رکھتا۔

برائے راست روبُرو مُکاشفہ نہایت ضروری ہے۔ یہ اِس لئِے کہ وہ صِرف خُدا ہی ہے جو آپ کے اندر کی روح کی پیاس کو شانت کرسکتا ہے۔ سچّے سُکھ کے لئِے دُنیاوی اشیا اور باہری حالتوں پر نِر بھر ہونا بڑا بھاری وہم ہے۔ غیر مُستقِل اشیا سے مستقِل سُکُون کی اُمید رکھنا بُھول نہیں تو اَور کیا ہے؟ مُستقِل سُکُون اور مسّرت صِرف اُسی شے میں پائے جاسکتے ہیں جو اپنے میں خُود مُستقِل ہو اَور کچھ نہیں، صِرف خُدا کی لامحدودیت ہی رُوح کی اپنی صُورت میں لامحدودیت تک پہنچ سکتی ہے۔اَور اِسے ہمیشہ سُکُون اور راحت عطا کرسکتی ہے۔ ....کوئی دُنیاوی شے یا باہری حالت ایسا کبھی نہیں کرسکتی ۔ یہ بُنیادی بات ''شرُ وتی'' (ویدوں اُپنیشدوں کی وانی) میں بار بار آئی ہے۔

"एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा एकं रूपं बहुधा यः करोति।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ।।
"नित्यो नित्यानां चेतनाश्चेतनानामेको बहूनां यो विदधाति कामान्।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां शान्तिः शाश्वती नेतरेषाम्।।"

(कठोप० २.२.१२,१३)

तथा

"यदा चर्मवदाकाशं वेष्टयिष्यन्ति मानवाः ।
तदा देवमविज्ञाय दुखस्यान्तो भविष्यति ।।" (श्वेता० उ० ६,२०)

معنی...... ''جو سب ذی روحوں کے اندر قائم، یکتا اور سب کو بس میں رکھنے والا خُدا اپنی ایک ہی صُورت کو بہُت صُورتوں میں ظاہر کردیتا ہے، اُس اپنے اندر بسنے والے خُدا کو جو پُرسکُون اشخاص لگاتار دیکھتے رہتے ہیں، اُن کو ہی ہمیشہ ایک رس رہنے والا بے اِنتہا مسّرت کی صُورت کا حقیقی سُکھ (آنند) مِلتا ہے، دُوسروں کو نہیں، جو سرمدوں کا بھی سرمد (Eternal)

ہے۔رُوحوں کی بھی جو روحِ اعظم ہے اَور ایک ہوتے ہُوئے بھی جو کئی ذی روحوں کی آرزوؤں کو پُورا کرتا ہے، اُس اپنے اندر قائم خُدا کو جو پُرسکُون اشخاص لگاتار دیکھتے رہتے ہیں، اُن کو ہی ہمیشہ کا سکُون حاصِل ہوتا ہے، دُوسروں کو نہیں"۔اَور"جب اِنسان آسمان کو اپنے جِسم پر کھال کی طرح لپیٹ سکے گا، تب خُدائے اعظیم کو جانے بِنا بھی اُس کے دُکھ فنا ہو جائیں گے۔ مطلب یہ کہ جیسے اِنسان کے لئِے آسمان کو اپنے جِسم پر کھال کی طرح لپیٹ لینا ہمیشہ ناممکن ہے، اِسی طرح خُدائے تعالیٰ کا براہِ راست عِرفان حاصِل کِیے بِنا اِنسان کے دُکھوں کا فنا ہونا بھی ہمیشہ ناممکن ہے"۔

اِس لِیے بار بار غور و خوض کرکے، رُوحانی کُتب اَور عظیم مُشاہدین کے فرمانوں پر یقین کر کے یہ نُکتۂ نظر پُختہ کر لینا چاہیے کہ دولت اَور جائیداد، رُتبہ اَور شان و شوکت، نام اور شہرت کبھی مُکمّل اَور مُستقل سُکُون نہیں دے سکتے، اِس لئے خُدا کا حُصُول لازمی ہے۔

خُدا کو پانے میں صاحبِ اِستعداد ریاضتی کو زِیادہ وقت نہیں لگتا۔ خُدا کے حُصُول میں دیر خُدا کی جانب سے نہیں بلکہ آپ کی طرف سے ہو سکتی ہے۔ رُوحِ خُود کے اِدراک (Self-realisation) کے لِیے یا حُصُولِ خُدا کے لِیے صِرف کتابیں پڑھنے، بحث مُباحثہ میں مُبتلا ہونے، مُختلف ذرائع اَور نظریوں کا مُعائنہ کرنے، صِرف مذہبی وعظ سُننے یا روزانہ مُناجات کے لئِے کُچھ مِنٹ صرَف کرنے یا صِرف تولیدِ خوف اطوار اپنا لینے سے ہی کام نہیں بنے گا۔اِن معنوں میں آپ کو بہُت کچھ کرنا ہوگا۔ڈرائنگ رُوم میں بیٹھ کر کبھی کبھی ایک آدھ بار تفریح کی خاطِر رُوحانیت یا وحدانیت سے مُتعلّق گُفتگو کر لینے سے کچھ خاص حاصِل نہیں ہوگا۔اگر صحیح معنوں میں رُوحانیت سے لطف اندوز ہونا ہے، اگر صحیح معنوں میں حُصُولِ خُدا سے مسرّت پانا ہے تو روحانی زِندگی سے مُتعلق کئی

اصولوں اور ضابِطوں پر چلنا لازِم ہوگا اور اِس کے عِلاوہ اُس عظیم راہ کی کچھ شرطوں کو بھی لازمی طور پر پُورا کرنا ہی پڑے گا۔

ہر سائنس میں تحقیق و تلاش کے اپنے اپنے طریقے ہوتے ہیں۔ عِلم کیمیا ، کا جانکار بننے کے لئے فقط ''عِلم کیمیا، عِلم کیمیا'' چلّانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اُس کے لئِے آپ کو کِسی اسکول یا کالج میں داخِلہ لینا ہوتا ہے۔ کئی سال تک وہاں مطالعہ کرنا ہوتا ہے، اُس کے بعد آپ کو تجربہ گاہ میں تجربے کرنے جانا ہوتا ہے۔ اِس طرح کئی سال تک گھر سے دُور رہ کر اپنے آپ کو دُنیا کی عملی سیاست سے دُور رکھتے ہوئے ، تمام غیر ضروری رابطوں سے دُور رہ کر، کافی روپیہ پیسہ خرچ کر کے اور دن رات سخت محنت کر کے ہی آپ کو ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصِل ہوتی ہے اَور تبھی آپ عِلم کیمیا کے ایک مُناسب اَور قابل جانکار مانے جاتے ہیں۔ اتنے پر بھی اس موضوع پر آپ کی جانکاری مکمل نہیں مانی جاسکتی۔ یہ بات علم طبیعیات ،نفسیات اَور عِلم کے دیگر مضامین کے بارے میں بھی سچ ہے اَور یہ رُوحانیت کے بارے میں بھی سچ ہے۔ جب کِسی کو عام مضمُون کے محدود عِلم کے حُصُول کے لِیے اِتنے رُوپیے پیسے، وقت اور سخت محنت اَور اِتنی زِیادہ قربانی کی ضرورت ہوتی ہے تو پھر کِتنی زیادہ قُربانی کی ضرورت اُس خُدائے تعالیٰ (''پر برہم''، "Parbrahman") کے عِلم و عِرفان کے حُصُول کے لئے ہوگی ، جو لامحدود ہے۔

“यज्ज्ञात्वा नेह भूयोऽन्यज्ज्ञातव्यमवशिष्यते।” (गीता ७.२)

''جس کو جان لینے کے بعد اَور کُچھ جاننا باقی نہیں رہتا۔''

ہر ایک حُصُول کُچھ پہلے سے ہی کئِے گئے اِنتظامات پر ہی مُنحصر ہوتا ہے۔

پانی لینے اور پینے میں کُچھ پل ہی لگتے ہیں، لیکن پانی کا کُنواں کھودنے میں کئی دِن لگ جاتے ہیں۔ بلب جلانے میں صِرف ایک سیکنڈ ہی چاہیئے، لیکن بجلی گھر سے جوڑ (Connection) حاصِل کرنے میں اور اپنے گھر میں بجلی لگوانے میں کافی وقت کی ضُرورت ہوتی ہے۔ کھانا کھانے میں کُچھ منٹ ہی لگتے ہیں، لیکن کھانے کے سامان کو کمانے جُٹانے کے لِیے کافی وقت چاہیے۔ بہُت وقت (دیرینہ) سے چلے آرہے سچ کے حُصُول کے لِیے کچھ وقت تو لگے گا ہی۔ بایقین اور باصبر ہوکر سچّی رِیاضت کرنا مت بُھولیے۔

آئیے، اُٹھیے اور کارِ رِیاضت میں مُصروف ہوجائیے۔ خُدا کا حُصُول مُمکن ہے اَور نہایت لازِمی بھی ہے۔ اُس کے لئِے یکُسو ہوکر کوشش اور تدبیر کیجئے۔ بالکل اِسی میں آپ کا بھلا ہے، آپ کے سماج اَور قوم کا بھلا ہے اور آپ کے مُلک کا بھلا ہے، صرف اِتنا ہی نہیں اِسی میں ساری دُنیا کا بھلا ہے۔

اوم اوم اوم

باب تین

بُنیادی شرطیں اور قابلیتیں

اُس کی الٰہی دہلیز تک رسائی کے لِئے تمہیں اپنے آپ کو ناگُزیر رُوحانی اور اِخلاقی صِفات سے آراستہ کرنا ہوگا۔ اِس مُقدّس رُوحانی سفر کے لِئے اِن لازمی ضروری شرائط میں نُمایاں و ممتاز ہیں اِخلاص، پاکیزگی، رُوحانی شعور تمیز واِمتیاز ، بے لاگی ''ویراگیہ''، ضبطِ نفس، بے غرض فعل وخِدمت، مابعد الطبیعیاتی غور وفکر، خودسپُردگی، استقلال اور رُوحانی غور وخوض ومُراقبہ۔

''بُنیادی شرطیں اَور قابلیتیں''

خُدا اپنی خالصِ اصلی حسین صُورت کوآپ کے اندر اُس وقت ظاہر کرتا ہے جب آپ کا شعُور (چیتنا، Consciousness) مکاں وزماں کی حدود کے پار ہو جاتا ہے۔ لیکن خُدائے اعظیم کے ربّانی دروازے تک پہنچنے کے لئِے آپ کا بھی کچھ رُوحانی اَور اطواری عُمدہ صِفات سے آراستہ ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے، جن کے بِنا کام نہیں چل سکتا۔ اِن اعلیٰ تریں ضرورتوں میں، جن کی لازِمیت اُس نہایت پاک، بذاتِ خُود بابرکت مقام کے سفرِ زیارت کے لِیے ضروری ہے، سب سے زیادہ اہم ہیں ___ اِخلاص (sincerity)، پاکیز گی (piousness) رُوحانی شُعور (spiritual consciousness)، بے تعلقی و بے لاگی (dispassion)، خود ضبطی (self-control)، بے حِرص وہوس عمل اَور خِدمت (selfless-action & service)، غور وخوض بہ عنصرِ اصل (contemplation on Real Self)، سپُردگیٔ ذات (self surrender)، اِستقلال (perseverance)، اور رُوحانی یکسُوئی (spiritual concentration)۔

اِن میں سے آخری یعنی ''روحانی یکسُوئی'' کی تفصیلی وضاحت اِس

کتاب میں آگے چل کر کی جائے گی۔ یہاں پر اُن میں سے باقی نو پر بالترتیب تھوڑی روشنی ڈالنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔

اِخلاص (Sincerity)

دُنیا میں زیادہ تر انسان خُدا پرست ہی ہیں۔ وہ کِسی نہ کِسی شکل میں، کِسی نہ کِسی طرح سے، خُدا کی موجودگی کو ضرور تسلیم کرتے ہیں۔ اُن کا خُدا پرستی کا جذبہ صِرف اِتنا ہی ہوتا ہے کہ کبھی مصیبتوں سے گھِر جانے پر خُدا کو درد بھرے خیال سے پُکارنا یا دیگر کِسی خاص مطلب کے حصُول کے لئے خُدا کو کِسی وقت یاد کر لینا۔ اِس خُدا پرست طبقہ میں کچھُ ایسے بھی ہوتے ہیں جو سوچ بچار کر کے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ خُدا کو پانا نہایت ضروری ہے یا جو پچھلے جنموں کے نقش واثر کی وجہ سے یا عارِفوں اور مُرشِدوں کی صحبت کے اثر سے تحریک پا کر حصُولِ خُدا کی تمنّا رکھتے ہیں۔ لیکن اِن میں سے سبھی کے سبھی حصُولِ خُدا کے لِیے کوئی مُستقِل طور پر کوشِش کرتے ہیں ـــــ ایسی بات نہیں ہے۔

"मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चित् यतति सिद्धये।"

کُچھ کمیاب اشخاص ہی خُدا کا آمنے سامنے دیدار کرنے کی آرزُو کرتے ہیں اور اِس مقصد کو حاصِل کرنے کے لئے کوشِش کرتے ہیں۔

ایسے ہمّتی مُتجسِس حصُولِ خُدا کے مقصد کو لے کر کئی تدبیریں کرتے ہیں۔۔ مذہبی فہمائشِ سُننے کے لئِے ہر روز ست سنگ (سچی صحبت) کرتے ہیں۔ وہ مندِروں اور مسجدوں میں جاتے ہیں۔ مذہبی کِتابوں کا مُطالعہ کرتے ہیں، خیرات دیتے اور نیکی کرتے ہیں۔ اُن میں کوئی کوئی مُراقبہ اور مشقِ یکسُوئی کے

لِیے بھی بیٹھتے ہیں، لیکن پھر بھی اُنہیں حُصُولِ خُدا نہیں ہوتا۔ وہ اپنے رُوحانیت کے کارِ مشق میں ترقی نہیں کر پاتے۔ اُن کی زندگی میں کوئی خاص اَچھّا تغیّر دیکھنے میں نہیں آتا۔ وہ آج بھی ناشِگفتہ، کِردار اور وضع میں ترقی سے نابلد اَور نورِ عِرفانِ خُدا سے کورے کے کورے ہی دِکھائی دیتے ہیں، جیسے کہ وہ کچھ سال پہلے تھے جب اُنہوں نے اپنی رُوحانی مشق شروع کی تھی۔ وہ سُکُون حاصِل نہیں کر پاتے ایسا کیوں ہوتا ہے؟۔ اِس کا بڑا سبب یہی ہوتا ہے کہ وہ اپنے مقصُودِ محبُوب کے لئے مخلِص (sincere) نہیں ہوتے اور نہ ہی وہ اپنی رُوحانی مشق کے کام میں مُکمّل طور پر سنجیدہ ہوتے ہیں۔ وہ تمام کام میکانکی طور پر، سطحی، تقلیدی اَور کوری نقل پسندی کی بُنیاد پر ہی کرتے ہیں۔ وہ زِیادہ تر نا کام اِس لِیے رہتے ہیں کہ اُن میں اِخلاص کی کمی ہوتی ہے۔ کوئی کوئی تو ''میں باوری کھوجن چلی، رہی کِنارے بیٹھ'' کی ضرب اُلمثل کے مُطابق حُصُولِ خُدا کے اعلیٰ مقصد سے گِر کر، بھٹک کر درمِیان میں رُوحانی مشق ترک کر دیتے ہیں یا ادنیٰ سطح کے کِسی حُصُول کو ہی مقصد مان کر مشق کرتے رہتے ہیں۔ ایسے اشخاص خُدا کو یا عظیم سُکُون کو کبھی بھی حاصل نہیں کر سکتے۔ سنجیدگی اور مُکمّل اِخلاص کی کمی میں بھلا کیا حاصِل کیا جا سکتا ہے؟

اِخلاص سے مُراد یہاں رُوحانی ایمانداری ہے، جو اُن قابلیتوں میں سب سے زیادہ اہم ہے جسے خُدا کی جستُجو میں لگے ہوئے رُوحانی مشّاق کو حاصِل کرنا ہوتا ہے۔ اِس زندگی میں آپ کیا حاصِل کرنے کی تمنّا رکھتے ہیں؟ دُنیا میں آپ کِس کے لئے یا کِس مقصد کے حصُول کے لئے جیتے ہیں؟ ہر ایک رُوحانی مشّاق کو ہر روز اپنے آپ سے یہ سوال کرنا چاہیے ____ ''میں کس لیے جی

رہاہوں یا میری زِندگی کا مقصد کیا ہے''؟ کیا حُصُولِ خُدا ہی آپ کی زندگی کا واحد مقصد ہے یا وہ (حصولِ خُدا) آپ کے کئی نصب العینوں میں سے صِرف ایک نصب العین ہے، جن کو آپ اِسی زندگی میں پانے کی آرزُو رکھتے ہیں؟ رُوحانی ایمانداری زوردار گُذارش کے ساتھ آپ سے اُمید کرتی ہے کہ آپ حُصُولِ خُدا کو ہی اپنی زندگی کا واحدِ اِرادہ اَور مقصد بنائیں۔ یہ آپ سے اِس بات کی بھی مانگ کرتی ہے کہ آپ خُدا کے تئیں پُختہ وفاداری کی بھگتی (devotion) رکھیں اَور اُس کے عِلاوہ سوائے کِسی اِلٰہی تعلق کے، کِسی شے، حالت اَور جاندار کے ساتھ اپنا تعلُّق نہ مانیں۔

کیا خُدا سے رُوبرو مِلاپ کو آپ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں یا صِرف دُنیاوی مقاصد کی تکمیل کے لئے ہی آپ خُدا سے دُعا کرتے ہیں اَور اُس کی تعریف کرتے ہیں۔ خُدا کے تئیں اِخلاص آپ سے اِس بات کی گذارش کرتا ہے کہ آپ کو خُدا کے نزدیک صِرف اُس سے عشق اور دِیدار کے لِیے ہی جانا چاہیے نہ کہ نام کی شُہرت اور دولت وجائیداد کے حُصُولِ کے لیے۔ دُنیاوی اشیا اَور حالتوں کو حُصُولِ خُدا کا ذریعہ بنانا ہوتا ہے، خُدا کو دُنیاوی اشیا اَور حالتوں کے حُصُول کا ذریعہ نہیں بنانا ہوتا۔ خُدا کی حمّد وثنا کر کے اُس کے بدلے میں خُدا سے اپنی دُنیاوی خواہشیں پُوری کرانے کے لئے جو شخص عرض کرتا ہے، بھگت پرہلاد کے الفاظ میں ''وہ بھگت (پرستار، devotee) نہیں بلکہ بیوپاری ہے''۔

"यस्य आशिष आशास्ते न स भृत्यः स वै वणिक्।"

(श्रीमद्भागवत ७.१०.४)

مانا کہ حُصُولِ خُدا کو ہی آپ برتر اہمیت دیتے ہیں اَور حقیقت میں اُسے حاصِل بھی کرنا چاہتے ہیں، لیکن سوال یہ ہے کہ آپ اُس جانب کوشش کیا کررہے ہیں؟ کیا آپ اُن تمام اشیا اَور قُوّتوں کا، جو خُدا نے آپ کو عطا کی ہیں، زِیادہ تر بہتر اِستعمال اُس کے حُصُول کی خاطِر کررہے ہیں؟ کیا آپ کے ذریعے آپ کی جائیداد کا، آپ کے جسم کا، آپ کی سماجی طاقت کا اَور آپ کی نفسیاتی اَور ذہنی قُوتوں کی پاکیزگی اَور مناسب اِستعمال حُصُولِ خُدا کے لِیے ہورہا ہے؟ جی ہاں، اِنہی سب باتوں کے ذریعہ آپ کی رُوحانی ایمانداری ثبُوت کو پہنچتی ہے۔

یہ ایک قبُول شُدہ سچ ہے کہ اِنسان زِیادہ قدر کی چیز کے مقابلے میں ایک کم قدر کی چیز کو ترک کردیتا ہے۔ اگر حُصُولِ خُدا کے لِیے یہ اُمید کی جائے کہ آپ اپنی دُنیاوی اشیا اَور محبوب رِشتہ داروں اور دوستوں کو ترک کردیں تو کیا آپ ایسا کرنے پر تیار ہوں گے؟ کِتنا وقت آپ دُنیاوی اشیا کے اِنتظام میں دیتے ہیں اَور کِتنا وقت آپ اپنے اندر خُفتہ (latent)، نا آشکار (unmanifest) سماوی ربّ کو عیاں کرنے میں لگاتے ہیں؟ خُدا کے تئیں آپ کے اِخلاص کا حقیقت میں یہی پیمانہ ناپ تول ہے۔

خُدا سے اِخلاص اور ایمانداری، رُوحانی ریاضت کا سب سے بڑا راز ہے۔ یقین کیجیئے اگر آپ خُدا کے تئیں نوّے فی صد بھی مُخلِص بن جائیں تو سمجھ لیجیئے آپ کا آدھا سفر طے ہوگیا۔

پاکیزگی (Piousness)

یہ جان لینے کے بعد کہ رُوحانی اِخلاص کی کیا اور کِتنی اہمیت ہے، یہ سوال

کیا جاسکتا ہے کہ کوئی شخص رُوحانیت کے تیئں مُخلص کِس طرح بن سکتا ہے اَور اُسے اپنے آپ میں اِس قابلیت کو بڑھانے کے لیے کیا کیا کوششیں کرنی چاہِئیں؟ اس کے جواب میں اِتنا جان لیجئے کہ یہ صفائے ذاتِ خود پاکیزگی ہی ہے، جو رُوحانی اِخلاص کو جنم دیتی ہے اَور اُس کی پرورِش کرتی ہے۔

یہاں پر یہ بات بتا دینا ضُروری ہے کہ اکثر جتنی بھی عُمدہ صِفات ہیں اُن کا آپس میں تعلق ہے۔ اُن کی حیات آپس میں نسبتی ہوتی ہے۔ وہ ایک دُوسرے کا سہارا پا کر بڑھتی پلتی ہیں۔ ایک عُمدہ صِفت کو اپنا بنا لینے پر دیگر عُمدہ صِفات اپنے آپ چلی آتی ہیں اور ایک بھی ڈھیلی ہونے پر دِیگر بھی ڈھیلی ہونے لگتی ہیں۔ بُرائیوں اور عیبوں میں بالکل اِسی طرح کا تعلق رہتا ہے۔ ایک بُرائی کے پکّا ہونے پر یا ایک عُمدہ صِفت کے ڈھیلا یا کمزور ہونے پر دیگر سبھی طرح کی بُرائیاں بِن بُلائے ہی چلی آتی ہیں۔ اِس سِلسلے میں عظیم شاعِر ''کالی داس'' کی ''مہاراجہ بھوج'' کے ساتھ ہُوئی گفتگو کا ذِکر یہاں سِیاق (context) سے باہر نہیں ہوگا۔

عظیم شاعِر ''کالی داس'' ایک بار سادُھو کا بہروپ بھر کر راجہ بھوَج کے پاس بھیک مانگنے گئے۔ اُن کا خِرقہ، (گُدڑی) جگہ جگہ پر پھٹا ہُوا دیکھ کر راجہ نے اُن سے پُوچھا ''آپ کا یہ خِرقہ کیسے پھٹ گیا؟''

سادُھو : یہ خِرقہ نہیں، یہ تو جال ہے۔ اِس سے میں مچھلی پکڑا کرتا ہُوں۔

راجہ بھوَج : تو کیا تُم سادُھو لوگ مچھلی بھی کھاتے ہو؟

سادُھو : میں شراب بھی پیتا ہُوں، اِس لِیے اُس کے ساتھ مچھلی کھانا ضروری

لگتا ہے۔

راجہ بھوج : لیکن سادھو کے لئے شراب پینا تو بالکل منع کیا گیا ہے۔

سادھو : ہر روز تو نہیں پیتا، لیکن کبھی کبھی طوائف کی صحبت میں ہوتا ہوں تو شراب پینی پڑ جاتی ہے۔

راجہ بھوج : ارے! تو کیا تم طوائف کے ساتھ صحبت بھی رکھتے ہو۔

سادھو : مجھے کسی کا ڈر تھوڑے ہی ہے۔ میں دشمنوں کے سر پر پاؤں رکھ کر بے دھڑک ہو کر چلا جاتا ہوں۔

راجہ بھوج : تم سادھو ہو، تمہارے دشمن کیسے بن گئے؟

سادھو : میں جوا کھیلتا ہوں۔ اس کے لیے دولت کی کافی ضرورت پڑتی ہے۔ اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے میں چوری بھی کرتا ہوں۔ اِس لیے میرے دشمن بھی بن جاتے ہیں۔

راجہ بھوج : ارے! تمہارے اندر تو سبھی طرح کے عیب بھرے ہوئے ہیں۔

اس کے جواب میں سادھو کا سوانگ بھرنے والے ’’کالی داس‘‘ نے سنجیدہ آواز میں کہا ــــــ ’’ایک اچھی صفت کے فنا ہو جانے پر آہستہ آہستہ سبھی اچھی صفات چلی جاتی ہیں اور اگر ایک بھی بدی زندگی میں مضبوط ہو جاتی ہے تو سبھی برائیاں جمع ہو جاتی ہیں۔‘‘

خدا کے تئیں اخلاص اور پاکیزگی کا، عمدہ صفات کے خانوادی رشتے سے، آپس میں تعلق اصل میں مدوّر اور باہمی ہے، جیسے کہ وہ آپس میں منکوحہ

ہیں۔ جتنا زِیادہ آپ باہر اَور اندر کی پاکیزگی سے مُستفید ہوتے ہیں، اُتنا ہی زِیادہ آپ خُدا کے تئیں مُخلِص بنتے جاتے ہیں اَور خُدا کے تئیں آپ کا اِخلاص بدلے میں، آپ کی صِفائے ذاتِ خُود کی کوشِشوں کو خاص کر بڑھاتا ہے۔ خُدا کے تئیں اِخلاص اور پاکیزگی کھو بیٹھنے کے صاف معنی ہوں گے خُدا کو ہی کھو بیٹھنا!

پاکیزگی و پاکی کا کیا مطلب ہے۔ کیا اِس کے معنی شہوت سے مُتعلق گُناہوں (conjugal sins) سے دُور رہنا ہے؟ کیا اِس کے معنی دروغ گوئی اَور دُوسروں کو فریب دینے سے اپنے آپ کو روکنا ہے؟ ہاں، اِس کے یہ سبھی معنی ہیں۔ لیکن اِس کے معنی صِرف اِتنے ہی نہیں ہیں۔ اِس کا اصلی مطلب اِس سے کہیں زیادہ ہے۔ پاکیزگی کے معنی ہیں حسَد، بُغض اور بدنفسیاتی تحریکوں، بے قابُو یا غیر مُناسب جذبات، بُرے خیالوں اَور بے ضابِطہ شوق وولولہ سے مُکمّل نجات۔ ذہن کی سبھی طرح کی غلاظتوں شہوت، غُصّہ، اندھی محبت (موہ)، مُبتلائیت، اور فریب کاری وغیرہ کو مُکمّل طور پر صاف کرنا ہوگا۔

ذی رُوح (vital beings) کے لگاؤ اور نفرت (جنہیں ویدوں میں گھوڑے سے تشبیہہ دی گئی ہے اَور حُصُولِ خُدا کی خاطر صفائے ذاتِ خُود کے لیئے کیئے جانے والے ''یگیہ'' (yagaya) میں جِس کی قربانی دی جاتی ہے)، بدعُنوانی و بداطواری، خودستائی، حسدَ اَور جھوٹی، گھٹیا اور لاعبُور انا (ego) جو اِن سب کا جنم داتا ہے، کو بالکل ہر طرح سے بنیاد سے اُکھاڑ نا ہوگا۔ اُندروں میں اِن زبُوں حال خرابیوں کا جب تک سایہ بھی موجود ہے، تب تک خُدا کو اِسی زِندگی میں حاصِل کرنا اور حیاتِ نجات سے لطُف اندوز ہونا ممکن نہیں ہے، بیشک عقل، غور و فِکر

کے ذریعہ کتنی بھی طرّار اور نظریّاتی کیوں نہ ہوجائے۔ اِس لئے ''یم راج'' (Yamraj) ''کٹھ اُپنشد''میں ''نچکیتا''(Nachiketa) سے کہتے ہیں____

"नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः ।

नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात् ।।" (कठोप० १.२.२४)

حصولِ خدا کی تکمیل تو دُور، خُدا کا براہِ راست مشاہدہ (انُوبھو،experience) بھی ایسے شخص کا نامنظور ہے، جس نے اپنے آپ کو گناہوں سے الگ نہیں کیا، جس کا ذِہن (من، mind) مُتزلزل ہو، جس کے من کو تسکین نہ ہو۔ یہ (حصُولِ خُدا) اُس کو بھی حاصل نہیں جسے اپنے آپ میں چین نہیں، بےشک اُس کا ذِہن روزمرہ کی زِندگی میں تیز تر ہو۔

مُثبت پہلو کولیں تو پاکیزگی کا مقصد کفایت شِعاری، عدم تشدّد، خاکساری، بےغرض محبّت وخِدمت، مُعافی، صبر و اِطمینان اَور سادگی جیسی عُمدہ صِفات کو ترقّی دینا ہے، جو رُوحانی زِندگی کو بہترین نیک شروعات کی طرف لے جاتی ہیں۔ روزمرہ اطوار اَور سلوک میں جو ضرور ہی اِنصاف اور بےتعصّبی پر مبنی ہونا چاہیے، ایمانداری بھی پاکیزگی کے اندر ہی آجاتی ہے۔ پاکیزگی ہماری شخصیت کے سبھی اعضا، جسم، جان، ذہن، عقل اور غرور کو مُقطِر کرنے کی اَور باہر کے طور اور سُلوک کو بھی مُکمل طور پر مُقطِر کرنے کی مانگ کرتی ہے۔

کِس طرح اَور کِن کِن طریقوں سے اَور ذرائع کے طُفیل یہ اعضائے کُل میں سرایت، رُوحانی پاکیزگی کی تکمیل کی جاسکتی ہے؟ کیا اِس مقصد کی تکمیل کے لِیے پاک مقام ہائے رِیاضت کا سفر اَور وہاں کے پاک غُسل و دیدار کرنا، یا غریبوں کے لئے برائے اِیمان و خیرات لنگر خانے کھولنا، مذہبی کتابوں کا اَچھی طرح مُطالعہ کرنا یا شدِید جسمانی محنت و رِیاضت کرنا کافی ہے۔ یہ اَچھے کام ضُرور

کُچھ حد تک مُفید ہیں اگر وہ کوری رسم پرستی سے نہیں، بلکہ ایثار وقُربانی کے جذبے سے متحرِک ہوکر صِدق نیّت سے کیئے جائیں۔

جہاں تک پاکیزگی وپاکی کی عُمدہ صِفت کی نشو ونما اَور اِرتقا کے لیئے شِدید جِسمانی ریاضتی محنتوں کی اِفادیت اور کارگری کا تعلق ہے یہ بات خیال میں رہے کہ شدید جِسمانی اذیت دہ ریاضتی محنت، جیسے فاقوں اَور اِنتہائی دُرُشت جِسمانی رِیاضتی مشقّتوں کا سہارا لینا منع ہی ہے۔ ذِہن (من، Mind) کو پاک و صاف کرنے کی بجائے وہ انسان کے تکبّر میں اِضافہ کر کے جھوٹی بناوٹی انا کو بڑھاوا دینے والے ہو سکتے ہیں۔ وہ اِس سے بھی زِیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں، یہاں تک کہ ذاتی گراوٹ بھی ناممُکن نہیں ہے۔ دُرُشت رِیاضتی محنتوں میں اِنتہا کرنے سے دُنیاوی وجسمانی خیال انگیزی اَور روح وجان سے تیز ردّ عمل اَور بغاوت کیئے جانے کے ڈر کا اِمکان ہوتا ہے۔ یہ اندر کے ردّعمل اَور بغاوت اِتنے بے قابُو ہو سکتے ہیں کہ وہ تمام رِیاضتی مشق کو ہی اِدھر اُدھر بکھیر سکتے ہیں اَور رُوحانی آفت کے محرِک بن سکتے ہیں۔ اِس سے مُتعلق ایسی مِثالوں کی کمی نہیں ہے، جہاں کُچھ رُوحانی مشاقوں نے ایسی دُرُشت تدبیروں کا اِستعمال مانو خُدا کو مجبور کرنے یا یُوں کہیئے کہ خُدا کو جبراً زور وطاقت سے جیتنے کے لئے کیا اَور سخت ریاضتی محنت کی حامل کئی سالوں کے طویل عرصے کے بعد وہ یا تو اپنے لئِے اَور سماج کے لئِے بیمار ومعذُور بن گئے یا مُڑ کر پھر ایسی شہوت ونفس پرست دُنیاوی زندگی گذارنے لگے جس سے ایک معمُولی عام رُوحانی مشاق بھی مُنہ موڑنا چاہے گا۔

صِفائے ذاتِ خُود یا حُصولِ پاکیزگی و پاکی کے سب سے زیادہ اچُوک اور متاثرکُن ذرائع ہیں ___ اشیا کی صِفات اور کارکردگی کا مُکمّل عِلم، حُصُولِ پاکیزگی و پاکی کی خاطرِ الٰہی نوازِش اور خُدا سے مدد کے لئے لگاتار عرض و اِلتماس، خُدا کی لگاتار یاد، رُوحانی شعُور اور تمیز و امتیاز۔

روحانی شعورِ تمیز و امتیاز

(Spiritual Discrimination)

آج کا اِنسان تیزی سے اَور اندھا دھُند دَوڑا جا رہا ہے۔ اُس کو یہ معلوم ہی نہیں کہ زِندگی کہاں سے آئی ہے اَور اُس کا خاتمہ کہاں ہونا ہے۔ وہ بس دوڑتا ہی جاتا ہے۔ کبھی کبھی وہ ٹھوکر کھاتا، گِرتا پڑتا اُٹھ جاتا ہے اَور دوبارہ دوڑنے لگتا ہے، لیکن اُسے کہاں جانا ہے اَور یہ سب دَوڑ دُھوپ کِس لِیے کر رہا ہے ___ یہ وہ نہیں جانتا۔ وہ اِس کے بارے میں سوچنا بھی نہیں چاہتا۔ اُس کی یہ حالت شدید تنزُّل کی حالت ہے۔ جانور اِرتقا پذیر ہو کر ادنیٰ اجسام سے اعلیٰ اجسام حاصل کر رہے ہیں۔ لیکن حیرت ہے کہ آج کا انسان بے شعُوری اور بلا امتیاز و تمیز اَور لاعلمی کے مشاغِل کے ذریعے برتر جنم سے ادنیٰ جنموں کی جانب جانے والے راستے پر چل رہا ہے۔

جانوروں کے مُقابلے میں اِنسان برتر نوع کا جاندار مانا جاتا ہے، کیونکہ اُس کے اندر عقل ظہُور میں آئی ہے۔ وہ اشیا کا بغور مُشاہدہ کرتا ہے، اُن کی قدر مُعیّن کرتا ہے۔ ذِہن کے ذریعے اُن کی اقسام پہچانتا ہے اَور کام میں مصروف ہو جاتا ہے۔ شُروع میں تحت الشعُوری طور پر اَور بالغ ہو کر شعُوری طور پر یہ سب

وہ ذِہنی عمل کی بنا پر ہی کرتا ہے۔ جانور بھی مشاہدہ کرتا ہے، اشیا کی قدر آنکتا ہے، چھانٹ کرتا یا چُنتا ہے اَور کام میں لگ جاتا ہے،لیکن وہ یہ سب کُچھ جِبلّتاً ہی کرتا ہے۔ ذِہنی بیداری کے پُرنُور شعورِ تمیز و اِمتیاز اَور ذہن کے قُدرتی اِدراک کی حُدود کو پار کر جانے والا فوق البشر (superman) یہ سبھی کام فوق الذِہنی فِطرتی عمل کی صُورت میں مرتّب و مدوّن کرتا ہے۔

یہاں ایک بات اَچھی طرح سمجھ لینے کی یہ ہے کہ رُوحانی شعُور کا فِطرتی پن، معنی، رُوحانی شعُور کی ازخُود نمُودار رُوحانی مسّرتِ کُل ،عِلم و دانشِ اَور قُوّت کا فِطری پن تو دُنیا کے ظہُور و اِظہار کی ہر ایک سطح میں ہمیشہ موجُود رہتا ہے، حالانکہ یہ مُختلِف طرح کے پردوں کے ذریعے ڈھکا رہتا ہے۔ لیکن ظہُور و اِظہار کے نچلے طبق میں جو کہ غیر حقیقی اَور موہُوم عِلم کی سطح ہے اَور جس میں سِہہ صِفاتی قُدرت خاصۂ نفاست، خاصۂ لذت ولذائز، خاصۂ کثافت (ستوگُن، رجوگُن اور تموگن) اغلب رہتی ہے ،رُوحانی شعُور کی ازخود نمودار قُوتّوں کے آشکار ہونے میں کم وبیش فرق رہتا ہے۔ یہ کم وبیش فرق قُدرت کی صِفات کے نسبتی تعلق میں فرق کے باعِث غیر حقیقی وموہُوم عِلم کے پردے کی موٹائی پر مُنحصِر ہوتا ہے۔ حواسِ خمسہ سے مُتعّلق شعُور میں اپنی ہی طرح کی فِطرتی قوّت ،فِطری آگاہی اور فِطرتی مسّرت حاصِل ہوتی ہے اَور ذہن سے مُتعّلقِ شعُور میں دُوسری طرح کی۔ جانور بالکُل مُتوسّل حواس جاندار ہے اَور اِنسان بُنیاد سے ہی ذِہن سے وابستہ جاندار ہے۔ اِنسان کے اندر شعُور کا نُور پہلے تمیز و امتیاز کی صُورت میں اَور پھر جُزوی طور پر قُدرتی ذِہنی سمجھ کی صُورت میں حاصِل ہوتا ہے۔ جانور کو حواس

سے پرے کے عنصر کی جانکاری کبھی بھی حاصل نہیں ہوسکتی۔ اِنسان کو ذِہنی تمیز واِمتیاز کے ذریعے حواس سے پرے کے عناصر، قُوتوں اَور ذِی رُوحوں کی جھلک مِلتی ہے اَور ذِہنی وِجدان کی حالت میں وہ جُزوی طور پر اُن کو برائے راست جان سکتا ہے۔فوق الذہن شعُور کی حالت تو اصل میں ذِہنی پکڑ سے پرے ہے۔

اِس فوق الذہن شعُور کی حالت میں پہُنچنے پر وہم میں مُبتلا اَور غافِل ذِہن (من، mind) کے ذریعہ آفریدہ اَور ہم پر تھوپی گئی سبھی ظاہری حدود اَور فرق مِٹ جاتے ہیں ___ یہاں تک کہ آگہی اَور فعل میں بھی فرق نہیں رہتا۔ اِس کے عِلاوہ شعُور کے اِس بلندتر پسِ منظر سے مدوِن کئے گئے اِفعال کی بنیاد ذِہنی تمیز واِمتیاز نہیں ہوتا جو ہمیشہ بُنیاد سے ہی تضادی ہے اَور سچ اور جھُوٹ کے درمِیان فرق کے اچھّی طرح سوچے سمجھے تصّور کی بِنا پر کام کرتا ہے۔تمیز واِمتیاز کے لئے تو فوق الذہن شعُور میں نِشستہ فوق البشر کو بہُت نیچے اُترنا پڑتا ہے۔اِس سے مطلب یہاں اِتنا ہی کہنا ہے کہ حواسی فِطرتی آگہی (sensory intuition) اَور ذِہنی فِطرتی آگہی (mental intuition) میں بڑا فرق ہے۔ اَور فوق الذِہن قُدرتی آگہی (supramental intuition) تو اِن دونوں سے یقیناً ہمیشہ ماوِرا ہے۔شعُور کی فوق الذہنی حالت میں نِشستہ یا اُس کے لمس تک پہُنچے فوق البشر کے سارے کام ماورائے قُدرت یا الٰہی ہوتے ہیں اور ساتھ ہی قُدرت کی صِفات کے آپسی اور لگاتار ٹکراؤ کے نتیجہ میں ہونے والے کاموں /فِعلوں سے کہیں اعلیٰ ہوتے ہیں۔ اِس حالت میں خُدا کی کُل جہتی آزادی کا مافوق قُدرت (مہامایا، The Divine Conscious power) کے ذریعے

الٰہی شفّاف وصادِق آ گہی کا الٰہی کھیل بدیہی طور پر چلتا رہتا ہے۔لیکن اِس حالت کو ماوِرائے صِفت حالت (نِرگن سِتھتِی ،Divine attributeless state) یاحالتِ مسّرتِ الٰہی (چِدگھن سِتھِتی ، the state of Divine Bliss) نہیں سمجھ لینا چاہیے۔

جانور مُکمّل طور پر قُدرت کی عملداری میں ہوتا ہے۔اِنسانوں کو تمیز اَور اِمتیاز کے ذریعے پسند کرنے یاچُننے کی مُکمّل آزادی اور عمل کرنے کی جُزوی آزادی خُدا کی جانب سے دی گئی ہے۔فوق البشر مُکمّل آزادی کا لطف اُٹھاتا ہے اَور مُکمّل خودرانی(complete self mastery) کو پہُنچتا ہے۔اپنا یہ قُدرتی اِنسان پن حاصِل کرنے کے لیے اِنسان کو تمیز وامتیاز پذیر ہونا چاہیے، اِمتیاز اور تمیز کے بِنا تو انسان اصل میں جانور ہی ہے ــــــ

"विवेकहीन नर पशु समाना।"

اِس سِلسِلے میں ایک حکایت یاد آرہی ہے۔للیشوری نام کی ایک خُدا رسیدہ عارِفہ مُکمّل رُوحانی مُقاشفے کی چوٹی تک پہنچی ہوئی عورت، کشمیر میں آج سے کوئی پانچ سوسال پہلے ہُوئی ہے۔ہِندواَور مُسلمان دونوں اُس پر بہ احترام اِعتبار رکھتے تھے۔وہ تھی تو ان پڑھ،لیکن رُوح اَور اندرُون کا عرفان ہونے کے بعد جو کچھ بھی اُس کی زبان سے فِطرتی جذب سے نِکلا وہ کشمیری زبان میں شاعِری کی صُورت میں ہی نِکلا۔اُس کے اِلٰہی بول لوگوں کے دِل ہی میں نہیں، سِیدھے رُوح میں اُتر جاتے تھے۔اُس کے بول سنجیدہ سے سنجیدہ در پردہ رُوحانی رازوں سے لبریز ہیں۔اِس سے ایسے اِشارے ملتے ہیں کہ للیشوری نے "یوگ"

مشق کے ذریعے اس عظیم مُکاشفے کے رُتبے کو حاصِل کیا تھا اَور اُسے ''یوگ'' کی عظیم ''وِبھوتیاں'' معنی سِدھیاں (extraordinary powers) بھی حاصل تھیں۔ وہ سرینگر سے کُچھ دُور ایک گاؤں میں اپنی سُسرال میں رہتی تھی۔ وہاں اُس کے گاؤں میں اُس کے محلّے میں ہی سال میں ایک بار ایک میلہ لگا کرتا تھا، جِس میں دُور دُور کے گاؤں کے بہُت لوگ جمع ہُوا کرتے تھے۔ایک بار ایسا ہی میلہ لگا ہُوا تھا۔ للیشوری بھی محلّے کی کُچھ عورتوں کے کہنے پر میلے میں جانے کو تیار ہُوئی۔کوئی دُور تو جانا نہیں تھا۔ میلے کی جگہ وہاں سے دِکھائی دے رہی تھی، جہاں بہت سے لوگ جمع تھے۔لیکن للیشوری کے سُسر نے یہ کہہ کر کہ ''وہاں اِتنے ناواقِف مردوں کے درمیان میں جانا تُم عورتوں کو زیب دیتا ہے کیا؟''، اُسے میلے میں جانے سے منع کیا۔اِس پر للیشوری ہنسی اور کہنے لگی ''وہاں اِنسان تو کوئی ہے ہی نہیں، آپ کھِڑکی سے باہر میلے کی جگہ کی طرف دیکھئے تو سہی''۔اُس کے سُسر نے جب کھِڑکی سے باہر میلے کی جگہ کی طرف دیکھا تو سچ مُچ اُسے وہاں کُتّوں، سُوَروں اَور بھیڑیوں وغیرہ کا ایک بڑا ہجوم دِکھائی پڑا۔ اِنسان تو کوئی وہاں دِکھائی ہی نہیں دیا۔ یہ دیکھ کر وہ بڑا حیران ہُوا۔تب للیشوری سنجیدگی سے بولی ''اِنسان اصل میں وہی ہے، جِس میں تمیز و امتیاز کا مادّہ ہے۔ جو سچ جھُوٹ ، بھلے بُرے اَور مناسِب غیر مناسِب کا خیال کر کے جھُوٹ کو چھوڑنے اور سچ پر چلنے کی لگاتار کوشِش کرتا رہتا ہے۔جو مُستقِل اَور عارضی میں امتیاز کر کے دُنیوی رغبتوں کو خیر باد کہہ کر حصُولِ خُدا کے لئِے لگاتار حمد و رِیاضت میں لگا رہتا ہے ۔جو شخص اِمتیاز پذیر نہ ہو کر جیسے تیسے اِس بمُشکل حاصِل اِنسانی زندگی

کوگذارتا ہے، وہ اصل میں جانور کی طرح ہی ہے۔ یہ شاستروں (صحیفوں، scriptures) میں بھی آیا ہے۔

"खादते मोदते नित्यं शुनिकः शूकरः खरः।
तेषामेषां को विशेषो वृत्तिरेषां च तादृशी।।"

"کُتے، سُور، گدھے وغیرہ جاندار بھی ہمیشہ کھاتے پیتے، کھیلتے سوتے، اور شہوانی تعلق کا مزہ لیتے ہیں اِنسان بھی اگر اِنہی کیفیتوں میں زِندگی گُذار دے تو پھر اِنسانوں اَور جانوروں میں فرق ہی کیا رہا"؟ اِس لئے تمیز و اِمتیاز سے آراستہ شخص کو ہی اِنسان کہلانے کا حق ہے۔

امتیاز لفظ کئی معنی دیتا ہے۔ ویدانت کے سِیاق عِبارت میں اِس کا عام طور پر سچ اور جھُوٹ (Real and un-real) میں فرق کرنا مانا جاتا ہے۔ سچ کیا ہے اور جُھوٹ کیا ہے؟ ۔ اُن کا ایک دوسرے سے فرق کیسے معلُوم کیا جا سکتا ہے؟ اِس قِسم کا فیصلہ کرنا شاید آسان ہے، لیکن روحانی تکمیل کے مقصد کے لئے اُسے زندگی میں اُتارنا اَور روزانہ کے معمول میں اُس اِرادت کو عملی صُورت دینا مُشکل ہے۔ نظریہ یا طرزِ خیال تو آسان ہے ____ جھُوٹ وہ ہے جِس کا ایک وقت میں وجُود ہو اَور کسی دُوسرے وقت میں وجُود نہ ہو۔ ہر ایک شے جو زائل ہوتی ہے اَور فنا ہوتی ہے، جھُوٹ (un-real) ہے۔ یعنی تمام عارضی اشیاء، عارضی واقعے، عارضی حالتیں جھُوٹ کے زُمرے میں آتے ہیں۔ پھر، ایک شَے جو محُدود ہے، جلد ہی یا بہ دیر زائل ہوگی، اُس کا فنا ہونا لازمی ہے۔ اِس لئے سچ "سچ" ہونے کے لئے وہ ہونا چاہیے جو لامحدود (Infinite) بے حد ہو۔ دوسرے الفاظ میں "سچ" (Real) وہ ہے جو مقام، وقت، شے سے مُعّرا ہو، جس کی ہستی دائم وقائم ہو۔

نام اَور صُورت کی دبیز و لطیف و باعثِ (gross, subtle &

(causal) تمام کائنات فریب (un-real) ہے یعنی کرشمۂ الٰہی ہے اَور صِرف خُدا ،اللہ تعالیٰ (''بَرہم''،Brahman) اَور روح ہی'' سچ''(Real) ہے ایسی اِرادت کوویدانت کے فلسفہ کے مُصنِفوں نے ''وِویک'' (spiritual discrimination روحانی شعُور،تمیز وامتیاز) کی اِصطلاح دی ہے ______

"ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्येत्येवं रूपो विनिश्चयः।

सोऽयं नित्यानित्य वस्तु विवेकः समुदाहृत।।"

دانشوری کا گہرا اَور مَضبوط اِدراک کہ صِرف اللہ تعالیٰ (''بَرہم''،Brahman) ہی سچ ہے اَور دُنیا جھُوٹ ہے،اِسی کو سچ (Real) اورجھُوٹ (un-real) میں تمیز و اِمتیاز کہتے ہیں۔(وِویک چوڑامنی۔20)

یہاں پر اِحتِیاط سے یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ مِتھیا (جھُوٹ،un-real) کے معنیٰ لازِماً ''اِندرجال'' (illusion) یا کِسی خاص شخص کی تخلیق نہیں ہے۔اِس کا مطلب صِرف اشیا اَور حالتوں کے عارضی پن، تغیّر پذیری ،اور متزلزل صُورت کیفیتوں کی ہی نشاندہی کرنا ہے۔

اچھے اَور بُرے،ضروری اَور غیرضروری اَور مقصُود اَور ذریعے کے فرق کو پہچاننا بھی ''وِویک'' (stpirtual discrimination،روحانی امتیاز) لفظ کے اندر آجاتا ہے۔اِس طرح ''وِویک'' (vivek) شعُور،تمیز و اِمتیاز سے مُراد ہے ایک سنجیدہ تیز نظر __ نہ کہ کورا، باہری معمولی غور وفِکر۔

اَچھّا کیا ہے؟ اَور بُرا کیا ہے؟____اِس کی دلیل کے ذریعے جانچ یہاں مُناسب نہ ہوگی اِس بارے میں یہاں اِتنا ہی کہنا کافی ہوگا کہ روحانی نکتۂ نظر کے مُطابق وہ سب کچھ ''اچھے'' کے زُمرے میں آتا ہے، جو اپنے اندرُوں پر

سے پردہ ہٹانے اور اپنے اندروں کی ترقی کے اعمال میں معاوِن ہوتا ہے، اَور وہ سب کُچھ جو اِن نہایت عُمدہ اعمال میں رُوکاوٹ ڈالتا ہے ''بُرا'' ہے۔ کیا کرنا مُناسِب ہے اَور کیا کرنا غیر مناسِب ہے؟ روزانہ معمُول کا کون سا انداز بہتر ہے، کون سا بہتر تر اور کون سا بہترین ہے، جِسے ایک خاص شخص کو اختیار کرنا چاہیئے؟ ____ یہ سبھی کُچھ دِکھانے اور فیصلہ کرنے کا کام بھی ''وِویک'' (vivek) یعنی شعورِ تمیز و اِمتیاز کا ہی ہے۔

صحیح اِمتیاز صِرف ذِہنی قیاس (speculation) پر ہی مُنحصر نہیں ہوتا بلکہ اشیا اَور حالتوں کی آگاہی اور مُشاہدے پر مُنحصر ہوتا ہے۔ یہ خُشک و بے رس عقلیت سے کہیں زیادہ کار آمد ہوتا ہے۔ کیونکہ اِس کا منشا و مطلب اشیاء جانداروں اَور حالتوں کی صُورت کے موضوع میں ایک سنجیدہ بصیرت سے ہوتا ہے۔ بھلے بُرے کا شعُور رکھنے والا شخص ہر ایک شۓ یا واقعے کو درخشاں نورانی طریقِ عمل میں صحیح اہمیت، صحیح قدر اور صحیح مقام ہی دے گا۔ سنجیدہ شعُور و تمیز و اِمتیاز کے ذریعے انسان میں فِطرتی طور پر ایسی سکت آجاتی ہے کہ وہ وِصال کے وقت میں آئیندہ ہجر کو، اَور زندگی کے دور میں آئیندہ موت کو نہیں بھُولتا۔ شعُورِ تمیز و اِمتیاز کی روشنی میں وہ اپنی زِندگی کو کافی سُکھی اور پُر سُکون بنالیتا ہے۔

دائمی اَور عارضی میں اِمتیاز اَور اعلیٰ تر اَور اعلیٰ ترین کے درمیان اِمتیاز جب پختگی کو پُہنچتا ہے تو یقیناً وہ اُس شخص میں قائم اور دائم حقیقی عُنصُر کے تئیں یکسُوئی لے آتا ہے اور دُنیوی لمحاتی اشیا اور حالتوں کے تئیں بے لاگی۔

''وَیراگیہ'' بے لاگی
(Dispassion)

زمانۂ حال کو بِنا کسی پس و پیش کے، خرابیوں اَور بے راہ رویوں کا زمانہ کہا جا سکتا ہے۔ ہر طرف ابتری اور اِنتشار کی حالت دِکھائی دیتی ہے۔ جدید دَور کے بہُت زِیادہ اہم کار ہائے نُمایاں جیسے جدید تر ذرایع خبر رسانی ___ ٹیلی وِژن، ریڈیو، اخبار اَور سِنیما وغیرہ نے دُنیا کو ایک پُر سُکون مقام بنانے میں مُعاوَنت کرنے کی بجائے ہمیں بربادی کے ٹیلے پر لا کھڑا کِیا ہے۔ ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ سِنیما ہمارے نوجوان طبقے کے ساتھ کیسا بھیانک کِھلواڑ کر رہا ہے۔ سینما کے ذریعہ گمراہ کئے گئے نوجوانوں سے درس گاہوں میں مُعلّم اَور گھروں میں والدین ایک ہاری سی لڑائی لڑ رہے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ سِنیما سماج میں تعلیم دینے کا کام بھی کر سکتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا اب تک اُس نے ایسا کِیا ہے؟ اخبار جُھوٹ اَور نفرت پھیلانے کا زوردار اور خطرناک ذریعہ بن گیا ہے۔ اخباروں کی غیر معُمولی طور پر بڑی طاقت کے سامنے سب جگہ اور ہر روز ہی سچائی، سادگی اور ایمانداری کی قُربانی دی جاتی ہے۔ چاروں طرف طَور طریقہ کے معیار اَور قدروں میں گراوٹ دیکھنے میں آتی ہے۔ پڑوسی کا مہذب رویّہ، اِنسانی اَور تہذیبی برتاوَ، مثالی سماجی اَور سِیاسی روّیہ، یہاں تک کہ مِثالی تعلیمی روّیہ بھی کمیاب ہے۔ ہر شخص کو گُذرے ہُوئے اَچھے زمانے کو یاد کرتے دیکھا جا سکتا ہے۔ دُنیا کے کچھ ایسے علاقے جنہیں جدید پن کی زبان میں ''پس ماندہ علاقے'' کہا جاتا تھا، خبر رسانی کے جدِید ذرایع کے وہاں پُہنچنے سے پہلے، صِرف کُچھ دہائیاں پہلے

تک، ایسے مقام تھے، جہاں مقصُودیت، سادگی اور خوشی کا بول بالا تھا۔ لیکن آج اِن جگہوں پر جا کر دیکھیں تو پائیں گے وہاں اِنسانی مہر اور رحم کا دُودھ سُوکھ گیا ہے۔ اور خوشی وہاں کی زندگی سے جُدا ہوگئی ہے۔ آج بے لاگی ''وَیراگیہ'' کا سب سے بڑا دُشمن ''تمنّا اَور خواہشیں'' بھرپُور جوانی میں ہیں۔ لوگ دولت اور جائیداد کے پیچھے اِتنے پاگل ہوگئے ہیں کہ وہ اپنا مذہب و فرض، اپنی سیرت اَور اپنی آزادی تک چاندی کے کُچھ ہی ٹُکڑوں کے بدلے بیچنے کو تیار ہیں۔ کئی لوگوں نے ویراگیہ (بے لاگی، dispassion) کو ایسے کمزور اندروں (من, mind) کی علامت ماننا شروع کر دِیا ہے جو دُنیا کی ضربوں کا مُقابلہ کرنے کی سکت نہیں رکھتا۔

زمانئہ حال کی ایسی حالتوں میں ''ویراگیہ'' (بے لاگی, dispassion) سے مُتعلِق کچھ کہنا شاید فضُول کی بات ہی سمجھا جائے، لیکن اِس موضوع پر مختصر بیان کو یہاں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اوّل تو اِس سبب سے کہ ذاتی بیداری، نجات اَور کاملیت کے حُصُول کے لئِے یہ ''ویراگیہ'' (بے لاگی، dispassion) لازمی ہےَ اور دوئم اِس لئِے بھی کہ اِس مَوضُوع پر کئی جُھوٹے تصّورات رائج ہوگئے ہیں۔

انگریزی کے ڈِسپیشن، dispassion لفظ کے لئِے سنسکِرت زبان میں ''ویراگیہ'' (vairagya) لفظ مُترادِف ہے، جِس کے صاف اَور سیدھے معنی ہیں، لگاؤ کا فُقدان۔

"विगतः रागः यस्मात् व विरागः।
विरागस्य भावः वैराग्यम्।।"

مطلب، جو بے لاگ ہو، وہ وِراگ اَور وِراگ کا اِسم صِفت ہو کر لفظ ''ویراگیہ'' بنا۔

اپنے نہایت صاف معنوں میں ''ویراگیہ'' (بے لاگی، vairagya) کا تعلق اندروں (من، mind) کی اُس حالت سے ہے جس میں اُس کا دُنیا کے تئیں لگاؤ بالکل مَوجود نہیں رہتا۔ لگاؤ اندروں میں ہوتا ہے، اِس لئے لگاؤ کا ترک معنی بے لاگ ہونا بھی اندروں سے ہی ہوتا ہے۔ کسی باہری حالت یا کُچھ اشیا کی عدم موجُودگی ہی بے لاگی کی سچّی علامت نہیں ہے۔ زِندگی میں کُچھ اشیا کی غیر موجودگی کو اشیا سے بے لاگی کے ساتھ خَلط مَلط نہیں کِیا جانا چاہیے۔ ممُکن ہے کہ کِسی شخص کے پاس کُچھ بھی دولت جائیداد نہ ہو لیکن وہ اُس کو حاصِل کرنے کی خواہش سے اندر ہی اندر جلا جا رہا ہو۔ اپنی مرضی سے اِختیار کی گئی غریبی اَور کسی مجبُوری کے سبب حاصِل ہُوئی غریبی میں بڑا فرق ہے۔ باہری خاکے، رہن سہن کے باہری طور طریقے اور زِندگی کی باہری صُورت کے تقابُل میں بے لاگی سچ مُچ اندرون کی وہ اندرونی حالت ہے جس میں شُعور (چیتنا، Consciousness) کی دُنیاوی اشیا اور حالتوں کے ساتھ پُراسرار شرکت (mystic participation) آہستہ آہستہ ختم ہوتی جاتی ہے۔

''راگ'' (لگاؤ، خواہش، اُلفت و نفرت وغیرہ کے احساس، attachment) مطلب لگاؤ کی بھی کئی صُورتیں ہوسکتی ہیں۔ دولت جائیداد، اپنے جسم، رشتہ داروں، دوستوں، پرستاروں، یا اپنی تعریف کرنے والوں کے تئیں یہ لگاؤ ہوسکتا ہے۔ یہ لگاؤ اپنی جاتی (ذات، برادری) اَور اپنے مَت والوں کے تئیں اور اپنے تعقّلی، سماجی اَور مذہبی مضبوط اِعتقادوں کے تئیں بھی ہوسکتا ہے۔ ''ویراگیہ'' (بے لاگی، dispassion) کی اِصطلاح مُسلّم کرتے

ہوئے ''مہارِشی پتّا نجلی'' کہتے ہیں ____

"दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकार-संज्ञा वैराग्यम्।"

(योग दर्शन १.१५)

مطلب، جو دیکھی گئی ہیں یا جن کے تئیں سُن رکھا ہے، دُنیا اَور عالم بالا کی ایسی تمام باتوں میں تمنا سے عاری جواندروں (من، mind) کی باضبط حالت ہے اُس کا نام ''ویراگیہ'' (بے لاگی، dispassion) ہے۔

دُنیا میں اکثر تین طرح کی اشیا ہی ہیں، جو شخص کے دِل کو لُبھاتی، فریفتہ کرتی اور مُتحرِّک کرتی ہیں۔ یہ ہیں ____ دولت جائیداد، شُہرتِ نام اَور نفسانی وشہوانی خواہش۔ حرص دِلانے کا ایک مزید سبب بھی ہوسکتا ہے اَور وہ ہے، جنّت کی کشش۔ حُصُول جنّت کی تمنّا اصل میں لذائز سے زائد از زائد اور طویل عرصے کے لیے لُطف اندوز ہونے کی تمنّا کے عِلاوہ اور کچھ نہیں ہے۔ کیونکہ یہ مانا جاتا ہے کہ جنّت کی لَطیف پُرلُطف اشیا زیادہ تر لطف ولذائز دینے والی ہوتی ہیں۔ یہ سبھی لالچ، خلل اَور رُوکاٹیں ہیں۔ جن پر فتح پانا یا جن پر قابُو پانا رُوحانی کامِلیت کی بلند تریں چوٹی پر پہنچنے کے لئِے نہایت ضروری ہے۔ اِن سب میں سماجی عِزّت اَور تعریف وشہرت کی تمنّا کو فتح کرنا سب سے مشُکل مانا جاتا ہے۔ کبیر جی نے اسے اپنے ایک ''دوہے'' (couplet) میں اس طرح کہا ہے ____

"कंचन तजना सहज है सहज त्रिया का नेह
मान बड़ाई ईर्ष्या दुर्लभ तजना एह।"

مطلب، زر اور دولت کو چھوڑنا آسان ہے۔ عورت سے لگاؤ کا ترک بھی آسان ہے۔ لیکن نام، شہرت اور حسّد کو چھوڑنا مُشکل ہے۔ یہ ترک کمیاب ہے۔

''جیتے جی ہمارا نام ہو جائے'' صِرف اِتنی آرزُو کی تو بات ہی کیا، مرنے

کے بعد بھی ہمارا نام بنا رہے اِس کے لئِے لوگ کیا کم آرزُومند رہتے ہیں اَور اس کوشش میں بھی لگے رہتے ہیں۔ اپنی شُہرت اور نام کے حِرص کی خاطِر لوگ ندِیوں اور تالابوں پر گھاٹ بنوا کر اُن پر اپنے نام کا پتھر (کتبہ) لگا دیتے ہیں۔

اخبار سے ایک بار کِسی نے ایک قتل کے واقعے کی خبر سُنائی تھی۔ بیرون مُلک کا واقع ہے۔ ایک شخص نے اپنے مُلک کے ایک بڑے قابِلِ تعظیم رہنُما کو قتل کردیا۔ وہ پکڑا گیا اور اُس پر مُقدمہ چلا۔ اُس نے قتل کرنے کے سبب کی وضاحت کرتے ہُوئے عدالت میں بتایا تھا۔ ''میں نے اپنے نام کی شُہرت کے لِیے کئی طرح کی تدبیریں کیں۔ لیکن کسی طرح بھی کامیاب نہ ہوسکا۔ آخر میں اس حِرص سے مغلُوب ہوکر میں نے یہ قتل کِیا اور سوچا کہ جب تک اِس عظیم شخص کا نام دُنیا میں رہے گا، تب تک میرا نام بھی رہے گا____'' مانا کہ یہ قابلِ مذمت واقع مُتثنیٰ ہے لیکن نام وشُہرت کی ہوَس بھی ایک بیماری ہے یہ کہنا بھی غلط نہیں ہے۔

شُہرتِ نام کی ہَوس رُوحانی ترّقی کی راہ میں ایک بہُت بڑی رُکاوٹ ہے۔ ''ویراگیہ'' (بےلاگی، dispassion) کی تکمیل کے لِیے اِس کا (شُہرتِ نام کی ہوَس کا) ترک نہایت ضروری ہے۔

ذرا سا سوچنے پر ایسی عارضی اشیا کی بے وقعتی اَور اِن کے تئیں لگاؤ کی لاعلمی ظاہر ہوجاتی ہے۔ کیا ہُوا اگر آپ نے بڑی بڑی عِمارتیں تعمیر کرلیں اَور اُن کے مالکِ بن بیٹھے؟ کیا ہُوا اگر لاکھوں روپے جمع کر لئِے جو مضبُوط اَور آگ سے محفوظ تجوریوں کی رونق بڑھانے کے عِلاوہ کسی مطلب کے نہیں ہیں؟ کیا ہُوا اگر آپ پارلیمنٹ کا انتخاب جیت گئے ہیں یا جیت جاتے ہیں؟ اَور اگر آپ نے

خُوبصُورت ،سُڈول اور مضبُوط جسم بنالیا ہے تو بھی کیا ہُوا ؟ یہ سبھی اشیا اَور حالتیں آنی جانی ہیں، جو کسی بھی وقت دھوکا دے سکتی ہیں۔ اِن سے جُدائی لازمی ہےَ۔ کِسی وقت بھی آپ کے چاہتے یا نہ چاہتے ہُوئے بھی یہ آپ کا ساتھ چھوڑ سکتی ہیں یا آپ کو ہی اُن کا ساتھ چھوڑنا پڑے گا۔ دُنیا کی سبھی عارضی اشیا اَور حالتوں کے ساتھ یہ زِندگی پانی کے بُلبُلے کی طرح لمحاتی ہے، جو کسی بھی وقت ہاتھوں سے نِکل سکتی ہے______

"जल बुदबुदवन्मूढ क्षणनिध्वंसि जीवनम्।
किमर्थं शाश्वतधिया करोषि दुरितं सदा।।"

اے بے سمجھ اِنسان، یہ دُنیاوی زِندگی آنی جانی ہے اَور تیزی سے گُذر جانے والی ہے، پانی کے بُلبُلے کی طرح۔ پھر اسے دائمی سمجھ کر غلط اعمال میں کیوں مُبتلا ہُوا جائے؟

کیا اپنی اِس بیش قیمت اِنسانی زِندگی کو اِن اشیا کے حاصِل کرنے میں گُذار دینا کوئی عقل مندی کی بات ہے، جن کی نہ تو کوئی مُستقِل بُنیاد ہے اَور جو نہ ہی آپ کو اندرونی سُکون عطا کرسکتی ہیں؟ کیا دائمی خُدا کو عارضی اشیا کے بدلے میں فروخت کردینا عقل مندی ہے؟ نہیں، دوست !ایسا کرنا شعورِ تمیز واِمتیاز کی طاقت کا دیوالا نِکال دینا ہے۔ اگر آپ دُنیاوی اشیا میں مُبتلا ہو جاتے ہیں تو وہ آپ کو سچّی مسّرت کے حُصول کی راہ سے بھٹکا تو ضرور سکتی ہیں۔ لیکن وہ آپ کی زِندگی کو نِڈر بنا سکیں یا مُکمّل طور پر اُس کی حِفاظت کرسکیں______ یہ کبھی بھی ممکِن نہیں ہے۔

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی زِندگی پُوری طرح محفوظ ہو؟ کیا آپ اپنی تمام زِندگی کے لِیے حُصول سُکون اور اس سکُون کی سالمیت کے لِیے مُکمّل

حِفاظت کی واقعی آرزُو رکھتے ہیں؟ اگر ہاں ،تو اِس کا ایک ،صِرف ایک ہی غیر مشکُوک اور بے خطا راستہ یہ ہے کہ خُدا کے دِل میں جگہ حاصِل کرنے کی زبردست خواہش رکھ کر اُس کے لئِے کوشش ومحنت کریں یا اپنے دِل کو پاک بنا کر خُدا کو وہاں مُکمّل طور پر بٹھالیں۔ یہ تبھی ممکن ہوگا جب آپ اپنی تمام محبّت واُلفت اَور لگاؤ کو اُس کے دُنیاوی تُحفوں اور سوغاتوں سے ہٹا کر اُس اعظیم سخی (The Great Giver) میں ہی لگائیں گے۔ ''بھگوان رام'' بے آمیزش اَور ایک ہی نُقطہ پر مرکوز پَرستِش کے راز کو مندرجہ ذیل الفاظ میں ظاہر کرتے ہیں___

“जननी जनक बन्धु सुत दारा। तन धनु भवन सुहृद परिवारा।।
सब के ममता ताग बटोरी। मम पद मनहि बांध कर डोरी।।
अस सज्जन मम उर बस कैसे। लोभी हृदय बसे धन जैसे।”

(रामचरितमानस)

''وہ شخص جو اپنے ذِہن (من, mind) کو محبت واُلفت کے مُختلف بندھنوں سے ہٹا لیتا ہے، جو اِنسان کو اپنی ماں، اپنے باپ، بھائی، بیٹے، بیوی، طَبیعی جِسم، دولت، گھر، دوستوں اَور رِشتہ داروں سے باندھے رکھتے ہیں اور پھر اُن کو مُجتمع کرکے ایک مضبُوط ڈوری میں بَٹ کر، اُس سے اپنے آپ کو میرے پاؤں سے باندھ دیتا ہے، وہ میرے دِل میں اس طرح بستا ہے، جیسے حریص کے دِل میں دولت بستی ہے۔'' رام چرِت مانس۔ سُندر کانڈ۔3.2.47)

جب آپ خُدا کے دِل میں بس جائیں گے یا خُدا آپ کے دل میں بس جائے گا تو وہ آپ کی ہر طرح سے حِفاظت کرے گا۔ درخت کو حاصل کر لینے پر اُس کا سایہ اپنے آپ ہی حاصِل ہو جاتا ہے۔ خُدا نے مُقدّس صحیفوں میں جگہ جگہ بھگت (پرستار, devotee) کی ہر طرح سے حِفاظت کا اقرار کیا ہے۔ پرستار کی مادی اور روحانی سبھی طرح کی کمی کو خُود پُورا کرنے اور حاصِل کی خُود حفاظت

کرنے کا بھی اقرار کیا ہے__________

''योगक्षेमं वहाम्यहम्,

ददमि बुद्धि योग तम्

मोक्षयिष्यामि मा शुचः।''(गीता 9.22;10.10;18.66)

میں مُکمّل تحفّظ مہیا کرتا ہُوں اَور خُود تُمہاری ضرورِیات پُوری کرتا ہوں، میں تُمہیں نجات کا شعُور عطا کرتا ہُوں۔ میں تُمیں تمام گُناہوں سے نجات دُونگا ملُول نہ ہو۔ (گیتا۔9.22.10.10.18.66)

یہ سبھی خُدا کے اِقرار ہیں۔ اُن کا یہ عہد صِرف الفاظ ہی نہیں ہیں۔ بلکہ وقت وقت پر اُنہوں نے اِس عہد کو نبھایا ہے اَور آگے بھی نبھائیں گے۔ پرستاروں اَور ولّیوں (بھگتوں اور سنتوں) کی تاریخ اِس بات کی شاہد ہے۔ لیکن یہ سب کُچھ اُن پرستاروں اور ولّیوں کے لئے ہے جو تمام وکمال صادِق ہیں۔ جن کا خُدا پر یقین مُتزلزل نہیں، جو کِسی اَور پر اِنحصار نہ کر کے پیہم خُدا ہی کے نام کا وِرد کرتے ہیں اَور جو یکسوٴ عشق و رِیاضت کے ساتھ خُدا کی حمدّ و ثنا اور مُراقبہ (meditation) کے ذریعہ خُدا سے جُڑے رہتے ہوں۔ اَور یہ سب خُدا کے قدموں میں پُختہ عِشق اور دُنیا سے بہُت حد تک بے لاگی کے بغیر مُمکِن نہیں ہے۔ اِس کے لئے دُنیا سے محبّت واُلفت اَور لگاوٴ کا ترک یا ''ویراگیہ'' (بے لاگی، dispassion) پر اِعتقاد ہمیشہ ضُروری ہے۔

دُنیا کو باہر سے ترک کرنے والے کُچھ رِیاضتی لوگوں کے ذریعہ بے لاگی کو دُنیا کی اشیا اور جانداروں کے تئیں نفرت یا اُن کی اِہانت سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ بے لاگی کی یہ تشریح بالکل غلط ہے۔ ''ویراگیہ'' (بے لاگی، dispassion) سے مُتعلِق یہ ایک شک وشُبہ پر مبنی ہے۔ ''ویراگیہ'' (بے لاگی، dispassion)

حسَد یانَفرت کامُشرّح کبھی نہیں ہوسکتا۔نفرت چاہے وہ کِسی بھی صُورت میں کیوں نہ ہو، اصل میں کسی طرح کے لگاؤ کی ہی اُلٹی صُورت ہے۔جیسا کہ عِلم نفسِیات ہمیں بتا تا ہے، کُچھ اشخاص یا اشیا کے تئیں نفرت ہونا اِس بات کی جانِب اِشارہ ہے کہ نفرت یا حسَد کرنے والے کے اندر دُوسری اشیا اَور دُوسرے اشخاص کے تئیں لگاؤ ہے، چاہے اُس شخص کو خُود اِس لگاؤ کا عِلم نہ ہو یا جانتے ہوئے بھی اِس لگاؤ کو ظاہر نہ ہونے دیتا ہو۔

اِس کے علاوہ حقیقی بے لاگی شِکست خُوردہ زِندگی کے تنفُّر اورنا اُمیدّی (the disgust and frustration of a defeated life) پر مُنحصِر نہیں ہوتی۔ یہ (حقیقی بے لاگی) بااِنصاف اور ایمانداری پر مُنحصر پیشے کو بالضرور چھوڑ دینے کی تعلیم نہیں دیتی۔ یہ زِندگی کی جدوجہد سے گُریز کرتے ہُوئے بھاگ نِکلنے کے حق میں بھی نہیں ہے۔ اِس سے جُڑی ایک کہانی سُنی ہے،جِس کے مُطابق بُدھ مت کی ''ہِین یان'' مکتبۂ خیال کے پیرو ''تمینو'' (Tamino) نام کے ایک بڑے یوگی کا، زندگی کے نکتۂ نظر کے بارے میں گہرا تبدّل آیا۔

تمینو (Tamino) نے طویل عرصے تک بڑی ہمّت ،صبّر اور پختگی سے، لگاتار خِلوت نشینی اختیار کر کے ''سادھنا'' (ریاضت) میں یکسُوئی سے مُراقبہ کی مشق اَور اُس کا کامِل حصُول کیا تھا۔طریقۂ اِنکاریت ،معنی خُود کی نفی اور اِنکار (self negation) کی راہ سے ذہن (مَن، mind) کو باطن میں محو کر کے وہ آگہی (گیان) کی اس ساتویں سطح تک پہنچ گئے تھے، جہاں نہ یہ دُنیا رہتی ہے اَور نہ دُنیا کا سایہ۔شعُور کی اِس حالت میں قائم رہ کر،جس میں نام اور صُورت کی

دُنیا بالکل معدوم ہوجاتی ہے، وہ ہمیشہ اُسی عظیم بے آواز سُکُون کے ذریعے میں ہی زِندگی کے معنی و مفہوم کو محسوس کرتے تھے اور تنہا ایک جنگل میں ایک بودھ مندر میں رہتے تھے اَور اِس طرح دِن گزار رہے تھے۔

ایک دن ایک عجیب واقعہ درپیش آیا۔ وہ مندر سے کُچھ دُور جنگل میں ایک جگہ پرمُراقبے کی بیٹھک کے لئِے جاکر بیٹھے ہی تھے کہ وہاں سے ایک مُسافر نِکلا۔ اِدھر تمینو اپنے مُراقبے میں اندروں رُخ ہوکر، دُنیا سے الگ عدم کے لاصُورت اِدراک میں محو ہوگئے اَور اُدھر کُچھ لٹیروں نے اُس مُسافر کو گھیر لیا۔ مُسافِر نے تمینو کو بار بار مدد کے لئِے پُکارا، لیکن وہ تو اِس دُنیا میں تھے ہی نہیں (یعنی اِدراکِ عدم کی کیفیت میں تھے)۔ لٹیروں نے مُسافِر کو لوٹا، پِیٹا، زخمی کیا اَور مرا سمجھ کر وہیں چھوڑ کر چلے گئے۔ نہایت زخمی، اُٹھنے کے ناقابل وہ مسافر اُس دردناک پُرخطر حالت میں پڑا تمینو کو مدد کے لِیے پُکارتا پُکارتا بے ہوش ہوگیا۔ جب "تمینو" (Tamino) کا مُراقبہ ٹُوٹا تو وہ اپنے جِسمانی اَور ذہنی اِدراک میں دوبارہ لوٹے، اُنہوں نے اپنی آنکھیں کھولیں اور تب بے ہوشی کی حالت میں پڑے ہُوئے اُس مسافر کو دیکھا۔ یہ منظر دیکھ کر وہ نہایت بے چین ہوگئے اَور سنبھل کر اُٹھے اور مُسافِر کے پاس پہنچے۔ دیکھا ــــــ اُس کے جسم میں ابھی جان تھی، نبض چلتی تھی۔ اُنہوں نے پانی لاکر اُس کے مُنہ میں ڈالا اور اُس کے زخموں پر پٹّی کی ـ لیکن تب تک اُس کا بہُت خُون بہہ چُکا تھا۔ کُچھ لمحوں کے بعد اُس نے آنکھیں کھولیں اَور بھیگی آنکھوں سے تمینو کی طرف دیکھا اور بڑی مُشکل سے درّد بھری آواز میں کہا، "اِس وقت آنے سے اَور یہ سب کُچھ کرنے سے کیا فائدہ،

جب میں آپ کو مدد کے لیے پُکارتا رہا، تب تو ____! ''اور اِتنا کہتے کہتے ہی اُس کی جان جِسم کو چھوڑ گئی۔ تمینو کا اندروں پریشان ہو اُٹھا۔ اُن کا تمام اندرُونی سُکون جِسے اُنہوں نے اِتنی مُشکل سے، ذہنی و اخلاقی ضبط سے خِلوت نشیں رہ کر، غیرُ متزلزِل رِیاضت اور انتھک مُراقبے سے ایک مُدّت کے بعد حاصل کیا تھا، ایک لمحے میں ہی اُڑ گیا۔ بڑے بے سُکون اور بے قرار دِل سے وہ آہستہ آہستہ مندر تک آئے اور بھگوان بدُھ کی مُورت کے سامنے بیٹھ گئے۔ اِس واقع نے اُن کے ذہن میں شک وشُبہ پیدا کر دیا۔ جِس نے اُن کے سُکون کو متزلزِل کر دِیا۔ جِس سے وہ برسوں لطف اُٹھا رہے تھے۔ وہ اِس شک وشُبہ کا حل براہ راست بھگوان بدُھ ہی سے چاہتے تھے۔ تمینو کی سچّی تمنّا اَور عاجِزی کو دیکھ کر بھگوان بدھ مُورتی سے رُوبرُو ظاہر ہو گئے۔ اُس کے بعد تمینوؔ اور اُن کے درمیان میں مندرجہ ذیل بات چیت ہُوئی۔

تمینو : بھگوان! کیا آپ کی فہمائش سچّی تھی؟

بھگوان بُدھ : سچّی بھی اور جُھوٹ بھی۔

تمینوؔ : اِس میں سچّ کیا تھا؟

بھگوان بُدھ : ''ویراگیہ'' (بےلاگی، dispassion)

تمینوؔ : اَور اِس میں جُھوٹ کیا تھا؟

بھگوان بُدھ : زِندگی کی جدوجہد سے بچ کر بھاگ نِکلنے (گُریز کرنے) کا روّیہ۔

اِس کہانی کے خیال کے لحاظ سے دو بڑے مطلب ہو سکتے ہیں۔ پہلا تو یہ کہ ''ادھیاتم'' (رُوح وخُدا سے متعلّق غور وخوض) کی بلند ترین حالت کے

حُصُول کے لِیے دُنیا چھوڑ کر جنگل میں رہنا ضروری شرط نہیں ہے، لیکن سبھی فانی اشیا، حالتوں اَور رِشتوں کے تئیں بے لاگ ہونا نہایت ضروری شرط ہے۔ دُوسرا مطلب یہ ہے کہ اگر کوئی بھی واقع مشّاقِ رُوحانی (رِیاضتی) کے دِل میں رحم کی لرزش سے ہل چل اور بے قراری پیدا کرتا ہے تو یہ اس بات کا اِشارہ ہے کہ ابھی بھی رِیاضتی میں سُبک صُورت سے عُمدہ صِفت انا ("ساتوِک اہنکار") بنی ہوئی ہے۔ لیکن یہاں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عُمدہ صِفت انا کی پیدائش رحم وکَرم وغیرہ، اَچھّی صِفات عظیم صداقت کے حُصُول سے پہلے تو راستے میں ہلکی اور نازُک روکاوٹ بن کر سامنے آسکتے ہیں لیکن خُدا سے مُتعلّق مُشاہدے میں استقرار کے بعد عُمدہ صِفت نُورانی دولت، جیسے رحم وکرم، مُعافی وغیرہ سے وابستہ ہونا آگہی رس میں سرایت کئے ہوئے (گیان کو پہنچے ہوئے) عظیم ہستیوں کی بِنا کسی سعی کے اُن کی فِطرت ہو جاتا ہے۔

مطلب یہ ہے کہ "ویراگیہ" (بے لاگی، dispassion) زِندگی کی جنگ سے گُریز کرنا نہیں سِکھاتا۔ سچ تو یہ ہے کہ اِس طرح کا زاویۂ نِگاہ بے لاگی کے سچّے خیال کے مُخالف ہے۔ اِس کے معنی ایمانداری سے کئِے جارہے اپنے پیشے یا فریضے کو چھوڑ دینا نہیں ہے۔ "ویراگیہ" کے اصلی معنی ہیں بے لاگی جِس کا مقصد خُدا کے قدموں میں پختہ اُلفت وعِشق یا روحِ خود کا شعُور (Self -Realisation) اَور اُس عظیم خُدا کا حُصُول ہی ہے۔

دُنیا اَور اُس کی اشیا اورحالتوں کے پیچھے دوڑنا سوفی صد رُوحانی گِراوٹ کی ہی علامت ہے، لیکن ساتھ ہی ساتھ اُس سب کا جو کُچھ بھی آپ کے

پاس ہے یا جو بِنا خواہش خُدا کی مہر سے آپ کو حاصِل ہوتا ہے، عدم امتیاز سے اُسے ترک کر دینا بھی ناپُختہ خیالی سے پیدا بھول سے کم نہیں ہے۔

اگر آپ کے پاس خورد ونوش کے لئِے واجب ذریعہ نہیں ہے، اگر آپ میں خُدا کے تئیں با تعظیم بے اِنتہا گہرا اور مُکمّل یقین نہیں ہے یا اگر آپ کے پاس رُوحانی طاقت اور اپنے آپ پر یقین نہیں ہے تو آپ ''ویراگیہ'' (بے لاگی، dispassion) کے نام کا سہارا لے کر فرائض کو ترک کر دینے کا خیال ذِہن میں مت لائیے۔ ایسی بے یقین ذِہنی حالت کی موجودگی میں سادُھو کا بھیس اَور سج دھج لے کر آپ صحیح سمت میں اور صحیح خیال سے اپنی رُوحانی مشق و رِیاضت نہ کر پائیں گے۔ یہ آپ کو دُوسروں کا دستِ نگر بنا دے گا اور رہائش کی جگہ کے عِلاوہ اپنی زِندگی کو قائم رکھنے کے لِیے صِرف دو دو ٹیوں کے لِیے در در دوڑنا بھی پڑے گا۔

''ویراگیہ'' (بے لاگی) جِسم کو زِندگی اختیار کرنے کے قابل بنائے رکھنے اَور اُس کی کم سے کم ضرورتوں کی تکمیل کے لئِے عمل پیرا ہونے کے خِلاف نہیں ہے۔ یہ بے ہوَس و بے لاگ عمل (''نشکام کرم''، self- less action) اور خِدمت کرنے کے خلاف بھی نہیں ہے۔ لیکن اِن ذرایع کو آخِری مقصد حصُولِ خُدا کا درجہ یا مقام نہیں دینا ہوتا۔ وہ صدر مقصد (حصُولِ خُدا) تو کِسی وقت اور کِسی جگہ پر بھی نظروں سے اوجھل نہیں ہونا چاہیے۔

بے لاگی (ویراگیہ) صِرف فلسفیانہ بے اعتنائی بھی نہیں ہے۔ یہ ''میں پن''، ''میرے اور مجھے'' کے خیال کے مُکمّل ترک کا اظہار کرتی ہے۔ جن

ذرایع سے بے لاگی کے احساس کو مضبوط اور شِگفتہ کیا جا سکتا ہے اُن میں سے اہم یہ ہیں۔

(ا) سبھی دُنیاوی اشیا اور حالتوں کے لمحاتی اور عارضی پن پر لگا تار غور و خوض۔

(ب) بے لاگی کو پہنچی ہوئی عظیم ہستیوں کی صُحبت اور قُربت۔

(ج) بے تعلق رُوح کی فطرت پر غور و خوض۔

(د) عظیم خُدا اللہ تعالیٰ (پربرَہم، Par-brahman) کے اِلٰہی جمال وجلال کی ہمیشہ توصیف کرنا جو سبھی جُھوٹے رِشتوں سے پرے ہم سب کا بے غرض مُحِب ہے۔

(ڈ) ایسی کِتابوں (صحیفوں) کا ہمیشہ مُطالعہ اَور اُن پر غور و خوض جِس سے ذِہن میں بے لاگی کے خیال بیدار رہوں۔

دُنیا میں اکیلے ہی ہم آتے ہیں اَور اکیلے ہی یہاں سے چلے جاتے ہیں۔ تب پھِر دُنیا میں کِس کو اپنا سچا ساتھی، دوست یا رِشتہ دار مانا جائے؟ گُرونانک دیو اَور ''نارائن سوامی'' کے مندرجہ ذیل بول اِس بات کو مزید روشن کرتے ہیں۔

تیرا تو کوئی ہے نہیں مات پِتا سُت نار
کہو نانک بِن ہری بھجن سُپنے جیوں سنسار
دھن جوبن یوں جائے گا، جاں وِدھی اُڑھت کپور
ناراین گوبِند بھج، کیوں چاٹے جگ دُھول

ساتھ نہ چالے بِن بھجن بِکھیا سکلی چھار
ہری ہری نام کماونا، نانک اہے دھن سار
نارائین سنسار میں بھُوپتی بھئے انیک
میں، میری کرتے گئے، لے نہ گئے ترن ایک

"तेरा तो कोई है नहीं मात पिता सुत नार ।
कहो नानक बिन हरि भजन सुपने ज्यों संसार।।
धन जोबन यूं जायेगा, जां विधि उड़त कपूर।
नारायण गोबिन्द भज, क्यों चाटे जग धूर।।
साथ न चाले बिन भजन बिख्या सकली छार।
हरि हरि नाम कमावना नानक एह धन सार।।
नारायण संसार में भूपति भये अनेक।
मैं-मेरी करते गये, ले न गये तृण एक।।"

مطلب۔

ماں، باپ، بیٹا اَور بیوی ــــــ کوئی بھی تُمہارا نہیں ہے۔گُورونانک کہتے ہیں کہ یادِ خُدا سے عاری دُنیا محض ایک خواب ہے۔تمہاری دولت اور جوانی تمہیں ایسے ہی چھوڑ دیں گی، جیسے کافُور اُڑ جاتا ہے۔نارائین نصیحت کرتے ہیں کہ "اے اِنسان ــــــ غلیظ دُنیاوی مسّرتوں کے پیچھے دوڑنے کی بجائے خُدا کو ہمیشہ ذہن میں رکھ۔اوراس کے نام کا وِرد کر۔گُورونانک کہتے ہیں کہ موت کے بعد کُچھ بھی یا کوئی بھی تُمہارا ساتھ نہیں دیتا۔اِس لئے فریب دِہ دُنیا وِیت کو ترک کر۔خُدا کا نام یاد رکھ کیونکہ ایک وُہی تمہارااصل اثاثہ ہے۔بہُت سے بادشاہ اَور جاگیردار ہوئے اور اِس دُنیا سے رُخصت ہوگئے بیشک آخرِ دم تک دُنیاوی اشیا سے مُنسلک رہے۔نارائن کہتے ہیں افسوس وہ اپنے ساتھ گھاس کا ایک تِنکہ تک بھی نہ لے جا سکے۔

لگاؤ (تعلق،attachment) کی قبر کے اُوپر ہی روحانی تجویز وتدبیر کی نورانی عِمارت کی بُنیاد رکّھی جاتی ہے۔راگ (لاگ لگاؤ) کی موت سے ہی "ویراگیہ"

(بے لاگی، dispassion) کا جنم ہوتا ہے اَور بے لاگی کے ذریعہ خُدا کے تئیں اُلفت و عِشق پیدا ہوتا ہے اور اُس کی حِفاظت ہوتی ہے یا نجات دہندہ رُوحانی آگہی میں مضبوط اِرادت ہو پاتی ہے۔ ''ویراگیہ'' (بے لاگی، Dispassion) صُورت وحالت کا ایک کمیاب تغیّر ہے اَور سب طرح سے ہی فلاحی ہے۔

''कस्य सुखं न करोति विरागः।''

''ویراگیہ'' (بے لاگی، Dispassion) میں بھلا کِس کو سُکھ نہیں مِلتا؟

ضبطِ نفس

Self Control

ضبطِ نفس اَور اختیارِ نفس اصل میں ایک ہی شَے ہے۔ اِنسان جِسم، حواس، جان، ذِہن، عقل، اندرونی ذات و جوہر اور روح کی آویزش ہے۔ روح کی صُورت میں یہ ذاتِ خُدا ہی ہے جو اِس جِسم کے اندر بیٹھ کر فطرتِ جِسم کے اِن سبھی اعضا کو قُوّت دینے والی، پرورِش کرنے والی اَور اِس پر حکُومت کرنے والی ہے۔

"उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः।
परमात्मेति चाप्युक्तो देहोऽस्मिन्पुरुषः परः।।" गीता १३.२२

''اِس جِسم میں سکُونت پذیر رُوح دراصل اِلٰہی رُوح ہی ہے۔ جِس کے مُتعلّق کہا گیا ہے کہ وہ شاہد، حقیقی مُرشد، حادی، کُل کو زِندگی دِہ، مُشاہدہ کُن (the experiencer)، عارِف، رَبِّ اعلیٰ، دائم و مُطلق بھی ہے۔''

ضبطِ نفس سے مُراد ہے، جِسم اور اُس کے افعال پر مُکمّل ضبط۔ اعضائے عِلم و فعل (''گیان اور کرم اِندریاں'') اور قُوتِ حیات (پران) کی

تمام حرکات واعمال پر مُکمل ضبط ہو، اور اندروں (مَن) وعقل اور اُن سے مُتعلق کُل نفسی کوششوں پر بھی مُکمل ضبط ہو۔ یہ بیشک نہایت بلند کیفیت ہے، جس کے حُصُول کیلئے طویل مُدت کی سخت محنت اور انضباط کی ضرورت ہے۔ اِرتقا (evolution) کے معنی ہوتے ہیں قُدرت (Prakriti) میں مُبتلا رُوح کی حقیقی صُورت اَور اُس کی بُنیادی قوُتوں کا سِلسلہ وار طلُوع اور اِظہار۔ اور اگر یہ سچ ہے (جو مُکمل طور پر سچ ہے) کہ اندروں میں مُنّور رُوح (''اندرُونی پُرش''، "the intrinsic "Purusha) ہی قُدرت کا وسیلہ، اُسے پناہ دینے والی، اور اُس کی مالک ہے تو یہ قبُول کرنا ہی ہوگا کہ سِلسلۂ اِرتقا کی کِسی سطح پر یا کِسی نکتہ پر نُمو خیز جانِ زیست کے لئے مُکمل ذاتی اختیار حاصل کرنا نہ صِرف ایک زِندہ حقیقت ہی ہوگی بلکہ ایک قُدرتی اور بےساختہ عمل پیرائی بھی بن جائے گی۔

رُوحانی اِرتقا جیسے صاف وشفاف موضوع کے تفصیلی بیان کے لیے یہ مقام مُناسب نہیں ہے۔ یہاں ہم محدوُدرہ کر کہیں گے کہ ذاتی ضبط کا مطلب ہے جِسم، اعضائے عِلم وفعل اور اندروں پر وہ قابلِ پسند ضبط جس کے ذریعہ خُدا کے ساتھ بالکُل وصل اور اُس میں محو ہونے کی راہ آسان اور سہل ہو جاتی ہے۔

گیتا کے ایک شلوک میں جو تھوڑے تبدّل کے ساتھ کٹھ اُپنشد میں بھی آیا ہے، کہا گیا ہے:

''इन्द्रियाणि पराण्याहुरिनिद्रयेभ्यः परं मनः।
मनसस्तु पर बुद्धियों बुद्धेः परतस्तु सः।।''(गीता 3.42)

معنی، مادی شے سے حواس برتر ہیں۔ حواس سے ذِہن (من،mind) برتر ہے ذہن سے عقل برتر ہے اَور عقل سے بھی برتر اَور عظیم وہ اصلی وقطعی رُوح ہے''

اِس شلوک کا مطلب صاف کرنے کے لئِے کٹھ اُپنشد کے مُصنّف رِشی نے ایک دُوسری جگہ پر ایک مِثال کا تصّور کیا ہے۔ جِس میں جِسم کو رتھ سے تشبیہ دی گئی ہے ۔حواس گھوڑے مانے گئے ہیں، جو اِس رتھ کو کھینچتے ہے۔ ذِہن (من،mind) کو لگام، عقل کو رتھ وان اَور جاندار رُوح کو اُن سب کا مالک مانا گیا ہے۔ سَفر تبھی محفُوظ و آرام دِہ رہتا ہے اَور جلدی طےَ ہوتا ہے اگر رتھ ہر طرح سے معیاری ہے، گھوڑے طاقت ور، جوان اَور کافی مُطیع ہوں۔ لگام ایسی عمُدہ ہو جو گھوڑوں کو قابُو میں رکھ سکے، رتھ وان نِہایت مشّاق چلانے والا ہو جو راستے سے مُتعارِف ہو اَور سہی راستے پر دوڑاتے وقت گھوڑوں کو قابُو میں رکھ سکتا ہو اَور سب سے بالا بات، رتھ میں بیٹھا مالکِ ہمیشہ ہوشیار و بیدار اور چالک پر حُکمرانی کرنے میں جاہ وجلال کے ساتھ طاقت وری کا مالِک ہو تا کہ چالک حُکم عدولی کرنے والا نہ بن جائے یا وہ اپنے مالِک کے دُشمنوں کے ساتھ مِل کر کوئی سازِش نہ کرے اَور مالِک کو کوئی نُقصان نہ پُہنچائے۔

دُوسری طرف اگر گاڑی دُرست حالت میں نہیں ہے، اگر گھوڑے بُوڑھے ہیں، یا طاقت ور لیکن غیر مُطیع ہیں، اگر لگام خراب اَور کمزور ہے، اگر رتھ وان نالائق، لاپرواہ، خُفتہ سا اَور نشیئی ہے اَور اگر مالکِ کمزور اور نا قابلِ حُکمران ہے تو سَفر میں کئی رُوکاوٹیں پیش آسکتی ہیں اَور سَفر کافی خوفناک ہوسکتا ہے، یہاں تک کہ بالکل نا کامیاب بھی ہوسکتا ہے۔

مندرجہ بالا تشبیہ میں جِسم، من (ذِہن۔mind)، عقل اَور جاندار رُوح (جیوآتما) میں جِس آپسی تعلّق کا ذِکر کیا گیا ہے، اُس کا بیان کٹھ اُپنِشد کے مندرجہ ذیل شلوکوں میں ہے ____

"आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च।।
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ।
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः।।" (कठोप० १.३.३,४)

رُوح ذات کو ایک ایسا مُسافر سمجھنا چاہیئے، جو جِسم نامی رتھ کا مالِک ہے، تعقّل کو رتھ کا کوچ وان اور من (ذہن، mind) کو رتھ کے گھوڑوں کی لگام تصور کرنا چاہیئے۔ اور جِنہیں خُدا نے شعور وتمیز و اِمتیاز عطا کِیا ہے وہ حواس کو رتھ کے گھوڑوں سے تشبیہہ دیتے ہیں، حواس سے جُڑی مادی اشیا کو اُن راستوں سے تشبیہہ دیتے ہیں جِن پر گھوڑوے دوڑتے ہیں۔ وہ رُوکو جِسے جِسم، حواس اور من سے identify کِیا جاتا ہے اُسے اعمال کے حاصِل (پھل) کا شاہد (experiencer) مانتے ہیں۔

اب ہم تشبیہہ سے مَشبہ کی طرف آتے ہُوئے دیکھتے ہیں کہ یہ دُنیا اپنا سچّا گھر نہیں ہے۔ جنم جنم سے اپنے عظیم پدر خُدا سے بچھڑا ہُوا جاندار (جِیو، the individual soul) اِس دُنیا صُورت جنگل میں بھٹکتا پھِر رہا ہے۔ اِس دُنیا صُورت جنگل کے خوف، بھوک پیاس، بیماری و درد، ہَوس و شہوت، غُصّہ، لاگ لگاؤ، ضعیفی وغیرہ خُونخوار جانوروں کے باعث خوفزدہ اَور پریشان جاندار کو خُدا نے مہربانی کرکے یہ اِنسانی جِسم صُورت رتھ اَور اِس کے ساتھ ساتھ حواس، من (ذہن: mind) اَور عقل صُورت ذریعہ عطا کیا ہے تا کہ وہ اپنے عظیم پدر، خُدا صُورت سچّے گھر کو پہنچ سکے۔ اِس نُورانی زِیارت کے سفر کی زیادہ تر مسافت تو جِسم

من، عقل اَور حواس کے ذریعہ ہی طے کرنی ہوتی ہے، اگرچہ مُکمّل سفر طے کرنے میں یہ ذرائع ساتھ نہیں دیتے۔ اگر یہ ذرائع مُکمّل طور پر نشوونما پائے ہُوئے اَور مطیع ہوں تو انسان کے لئِے اپنے عظیم نُورانی مقصد تک پُہنچنا آسان تر ہوجاتا ہے۔ اِس طرح جسم، حواس اَور من (mind، ذِہن) کا ضبط اَور عقل کی بلند تر جانکاری رُوحانی مشق و رِیاضت کے لازمی جُز بن جاتے ہیں۔

"यस्त्वविज्ञानवान् भवत्ययुक्तेन मनसा सदा।
तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः।।
यस्तु विज्ञानवान् भवति युक्तेन मनसा सदा।
तस्य इन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः।।
यस्त्वविज्ञानवान् भवत्यमनस्कः सदाशुचिः।
न स तत्पदमाप्नोति संसारं चाधिगच्छति।।
यस्तु विज्ञानवान् भवति समनस्कः सदा शुचिः।
स तु तत्पदमाप्नोति यस्मात् भूयो न जायते।।
विज्ञानसारथिर्यस्तु मनः प्रग्रहवान् नरः।
सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद् विष्णोः परमं पदम्।।

(कठोप० 1.3-5,6,7,8,9)

ایسا تعقّل (intellect) جِس کے حواس ہمیشہ غیر اِنضباطی من (ذِہن، mind) کی صحبت میں رہتے ہیں، شعورِ تمیز و اِمتیاز سے عاری ہوجاتا ہے، بالکُل اُن بے لگام گھوڑوں کی طرح جو رتھ وان کے ضبط سے باہر ہوجاتے ہیں۔ ماسِوائے ایسے شخص کے جِس کا من (ذِہن، mind) اور حواس پر مکمل ہو اور جِسے خُدا نے شعورِ تمیز و اِمتیاز سے نوازا ہو۔ (کٹھ اُپنشد 1.3-5,6,7,8,9)

یہ کہنا حقیقت ہی ہے کہ من (mind، ذِہن) بندش کا سبب ہے اَور

ساتھ ہی نجات کا بھی ____

"मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।"

صاف و پاک ،ترقّی پذیر اَور مُطیع من نجات کا سبب بنتا ہے، جبکہ نفس پرور، غیر مطیع اَور بے ضبط من بندش کا سبب بن جاتا ہے ____ ٹھیک اُسی طرح جیسے گھُڑسوار آزاد ہوتا ہے اُس وقت ، جب گھوڑا اُس کے مُکمّل اختیار میں رہ کر چلتا ہے اَور غُلام ہوتا ہے اُس وقت جب گھوڑا بے روک اور بے قابُو ہو کر اتنی تیز رفتار سے دَوڑ رہا ہو کہ اُس کے گھُڑسوار کے روکنے سے بھی نہ رُکتا ہو۔

تو بھی یہ یاد رہے کہ ضبطِ نفس کا مقصد حواس کو دبانا اَور اِنہیں مار دینا نہیں ہے، کیونکہ حواس کو خوفناک مالک لیکن مُفید خِدمت گار سمجھنا چاہیے۔

ضبطِ نفس جِسم ،حواس اَور من کو اپنی خواہش کے مُطابق اُن جسمانی، حواسی یا ذِہنی اِفعال کے کرنے سے روکنے کی قابِلیت کو ظاہر کرتا ہے، جِن اِفعال کو ہمارا ضمیر یا بلند تر عقل کرنے کو منع کرتے ہیں اَور جِسم ،حواس اَور من کے ایسے اِفعال کو اپنی مرضی سے جاری رکھنے کی قابلیت کو بھی ظاہر کرتا ہے جو اِفعال شعورِ اندروں یا بلند تر عقل کے ذریعہ قُبول کئِے جاتے ہیں۔ اِس طرح ضبطِ نفس سے آراستہ شخص وہ ہوتا ہے جو اپنی خواہش کے مطابق اپنے حواس اور اپنے من کو کِسی بھی شے یا کیفیت سے ہٹا سکے اَور اُس کو وہاں مُقرّر کر سکے جہاں ایسا کرنا وہ مُناسب سمجھتا ہے۔

ضبطِ حواس اور ضبطِ ذِہن ایک دُوسرے کے تابع ہیں۔ ضبطِ ذِہن کے ذریعہ ہی حواس کا مُکمّل ضبط مُمکن ہے اور ضبطِ حواس سے ذہن (من، mind)

کوقابُو میں رکھنے میں کافی مدد ملتی ہے، کیونکہ حواس کے ذریعہ ہی من اکثر باہر بھٹکا کرتا ہے۔ گیتا میں بھگوان کرشن ارجُن سے کہتے ہیں____

"यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः।

इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः।।" (गीता २,६०)

حواس جو فطرتی طور سے پُر آشوب ہیں، ایک دانشمند و انضباطی شخص کے من کو بھی، جو وابستگی سے آزاد نہیں، اپنی رَو میں بزور بہالے جاتے ہیں۔

"इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते।

तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि।।" (गीता 2.67)

اور من اور حواس جہاں مل جاتے ہیں وہاں عقل کو ویسے ہی اُڑا لیتے ہیں، جیسے ہوا پانی میں کشتی کو اُڑا لے جاتی ہے۔ گیتا جی کے الفاظ میں۔

حواس اَور من (mind، ذِہن) سے پرے اُن سے زیادہ طاقت ور ہے عقل۔ وہ اگر وہمی اور شکّی نہ ہو، تمیز و اِمتیاز سے لیس ہو اَور وقوف کے ذریعہ باشعُور رہو، تو شعُوری ترکیبوں کے ذریعے وہ حواس اور من کو قابُو میں رکھ سکتی ہے____ نفسانی خواہشوں کے تئیں لگاوٗ کے خصائل ہی سے من میں گرہیں ہوتی ہیں، جن کو کھولنا صحیح تمیز و امتیاز کے بِنا مُمکن نہیں ہوتا۔ عمُوماً دھاگے میں گرہیں پڑ جائیں تو وہ بھی ترکیب و عقل کے بِنا صِرف طاقت کے اِستعمال سے نہیں کھُلتیں، پھر من کی گرہوں کو کھولنے کے لئِے تو روشن عقل کا ہونا ہمیشہ لازِمی ہی ہے۔

جِسم، حواس، من، عقل اَور رُوح کے آپسی تعلقّات کو جاننے اَور اُن کو "انوبھو" (experience) کرنے میں اندروں رُخ ہو کر غور و خوض کرنے سے کافی مدد ملتی ہے۔ بار بار مشق کر کے اپنے سچّے "میں" کے ساتھ اُسی کی صُورت،

اُس سے ایک ہو جایئے اَور جِسم وحواس وغیرہ پر اپنی فتح کا اعلان کر دیجئے۔ آپ لامحدود رُوح ہیں۔ اپنی اصلی صُورت کو پہچانئے اَور ناک، کان، زبان وغیرہ حواس اَور من کے غُلام مت بنیئے۔ اُلٹی گنگا مت بہایئے۔ جاگیئے اَور دھارا کی رفتار کو موڑ دیجئے۔ بیقرار صِفت اور فِتنہ برپا کرنے والے من اَور حواس کے خِلاف عقل کی مدد سے و مضبُوطی سے ایمان کی جنگ چھیڑ دیجئے اَور فتح حاصِل کیجئے۔ ضبطِ نفس کے ذریعے ہی روزانہ زِندگی میں سُکون اور ساتھ ہی وہ عظیم دائمی سُکون، جسے ٹھیک ٹھیک سمجھ پانا عقل کی پہنچ سے باہر کی بات ہے، حاصِل ہو سکتا ہے اَور تبھی آپ اُس سکُون کو ہمیشہ کے لئِے جان سکتے ہیں اور پہچان سکتے ہیں۔

بے غَرض و بے نفس فِعل اور خِدمت

(نِشکام کرم اَور سیوا، Self- less work and service in the name of God)

بے غَرض و بے نفس فعل وہ کام یا خِدمت ہے، جو قُدرتی طور پر بِنا کسی ذات، مت یا ذات پات کے فرق کو خیال میں رکھےّ سب کے فائدے کے لئِے کی جاتی ہے یا خُدا کے ناطے یا اُس سے اُلفت کے لگاؤ کی خاطر ہی کی جاتی ہے۔ یہ روحانی مشق و رِیاضت کے اُن اجزا سے جِن کا پہلے ذکر کیا جا چُکا ہے یا جِن کا ذِکر آگے ہوگا، کم اہم جُز نہیں ہے۔ پاکی و پاکیزگی، بے لاگی، تمیز و اِمتیاز اَور مُراقبہ وغیرہ سب اپنی اپنی جگہ نہایت ضُروری ہیں، اور اِسی طرح بے غرض اور بے نفَس خِدمت بھی اپنی جگہ پر بڑی ضُروری ہے۔ اصل میں یہ سب عُمدہ صِفات، جو رُوح کے قیمتی زیور یا ایک طرح سے رُوحانی صِفات ہیں، ایک دُوسرے کے مُخالِف نہیں ہیں، بلکہ ایک دُوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔

بے غرض خِدمت میں اِنعام کی خواہش کے لئِے کوئی جگہ نہیں ہوتی۔ ذرا بھر بھی نہیں، اَور نہ ہی کسی کام کی صِرف باہری صُورت ہی اِس کا فیصلہ کرنے کی توفیق رکھتی ہے۔ کسی کام کی باہری صُورت نہیں بلکہ اُس کام کے پیچھے جو اندرُونی تحریک و نیّت ہوتی ہے، بس وہی قابلِ غور ہوتی ہے۔ کام کی باہری صُورت اتنی چھوٹی ہوسکتی ہے، جیسے دُھول جھاڑنا یا جھاڑو سے صفائی کرنا یا اِتنی بڑی ہوسکتی ہے جیسے غریبوں کو مُفت کھانا کھلانا یا تعلیم دینا۔ رُوحانی نکُتۂ نظر سے اِس میں کوئی فرق نہیں پڑتا، کیونکہ کام کی باہری صُورت یا اُس کا انعام اہم نہیں ہے۔ اللہ کے نام پر کی گئی بے غرض و بے نفس خِدمت رُوحانی زندگی کو ویسے ہی نہال کرتی ہے جِس طرح مُراقبہ اَور غور وخوض یا خُدا کی حمد وثنا اور اُس کی عِبادت۔

حقیقت کی بات تو یہ ہے کہ بے غرض خِدمت کافی حمدِ خُدا اَور غور وخوض کے بِنا مرتّب و مدوّن کی ہی نہیں کی جاسکتی کیونکہ اس کا اِنحصار اسی بات پر ہے۔ مُراقبے کی حالت میں رہ کر ہم دائم وقائم کی صِفات کو اختیار کرتے ہیں اَور اِس حصُول کے ذریعے ہم مقام ووقت کے مُطابق عُمدہ صِفات کو بے غَرض خِدمت کی صُورت میں لگانے کے قابلِ بنتے ہیں۔ لیکن خرچ اُور آمدن میں توازُن رہنا ضروری ہے۔ سنجیدہ مُراقبے اَور غور وخوض کے بِنا خِدمت مکمّل طور پر بے غرض نہیں بن پاتی کیونکہ سنجیدہ مراقبے اور غور وخوض کے بغیر، پردے کے پیچھے انا چھُپی رہتی ہے اَور پھل کی صُورت میں اپنی خِدمت کے بدلے میں کسی نہ کسی شکل میں اِنعام حاصِل کرنے کا خیال آ ہی جاتا ہے۔

خُدا کے غور وخوض اور حمد وثنا میں محو عابد (پرستار) ہی نجات پاکر، مکمل

طور پر بے غرض و بے نفس خِدمت گار بن سکتا ہے۔ اندروں رُخی کی لگاتار مشق کے ذریعہ وہ اِس سچ کا گہرا مشاہدہ و تجربہ حاصِل کر لیتا ہے کہ جو کُچھ بھی اُس کے پاس ہے وہ سب جِسم، من، عقل وغیرہ ـــــ اُس عظیم خُدائی و کائناتی قُوّت کے آلہ کار ہیں، جِس کی یہ تمام دُنیا بازیچہ صُورت (کھیل کی طرح) فِطرتی اَور آزاد فعل ہے۔ ایسا پرستار جو کائِنات صُورت عظیم فعِل کو جاننے پہنچاننے والا اَور ساتھ ہی ساتھ اُس میں شامل کردار بھی ہے، خُدا کے ہاتھوں میں ایک باشعُور و اختیاری آلہ بن جاتا ہے۔ سبھی حاصِل قوّتوں کو خُدا کے ناتے خِدمت کے کام میں لگا کر بھی وہ ہمیشہ مانتا، محسُوس کرتا اور کہتا ہے ـــــ

"त्वया हृषिकेश हृदिस्थितेन यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि।"

''میرے دِل میں نِشستہ اے خُداوند، جس راہ سے آپ مُجھے چلاتے ہو میں چلتا ہوں''

یہ خالی جذبات کی ہی بات نہیں ہے۔ انا سے بے غَرض اَور خُدا کے تیئں خُودسُپردگی کی مُکمّل حالت کو پہُنچا ہُوا بے غَرض خِدمت گُذار صِرف اِسے مانتا یا جانتا ہی نہیں، بلکہ خُدا کی فطرتی آگہی میں قائِم ایسے پرستار کی زِندگی کا یہ مرکزی یا اہم و اوّل جذبہ ہے۔ وہ صاف طور پر اَور گہرائی سے آگاہ رہتا ہے کہ اُس کے جِسم، من اور حواس کے ذریعہ جو بھی اندرونی یا باہری اِفعال ہوتے ہیں وہ سب خُدا کی ہستی، قوّت، نور اور نشاطِ کُل (Absolute Bliss) سے ہی رواں ہوتے ہیں۔

خِدمت کرنے پر جو اپنے اندر جھُوٹی انا آجاتی ہے، اُس کو ہمیشہ خُدا کی حمد وثنا اَور مُراقبے و غور و خوض کے ذریعہ ہی جڑ سے اُکھاڑا جا سکتا ہے۔ رُوحانی

سفر میں بے غَرض خِدمت کی مُعاونت مُراقبے اور غور وَ خوض کرنے کی قابلیت کو بڑھاتی ہے۔ اَور مُراقبے اور حمدِ خُدا سے جُڑی زِندگی کو زِیادہ دولت مند و طاقت ور بناتی ہے۔

خُدا کے ناطے خُدا کی خُوشی حاصِل کرنے کے لیئے کی گئی خِدمت اصل میں پرستاری ہی ہوتی ہے، پرستشِ اَور پرستاری کے عِلاوہ اَور کُچھ نہیں۔ اِس طرح کی خِدمت اصل میں گہری پرستاری ہوتی ہے جو فعل کی صورت میں باہر رواں ہوتی ہے۔ اصل میں وہ جذبہٴ پرستاری سے لبریز دل ہی ہوتا ہے جو اپنے آپ کو دماغ کے ذریعے قُوتِ فِعل کی صُورت میں ظاہر کرتا ہے۔

کُچھ لوگ بے غَرض خِدمت اَور بے غرض فِعل کو ریاضتی مشق کی آغازی صُورت مان کر آگہی اَور پرستاری کو اِس سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ اُن کے عظیم مُعلّم مذہبی اَور رُوح وخُدا کے علم سے وابستہ عالم بھی روح و خُدا سے مُتعلّق اپنے ہی فلسفہ کے تصّورات میں اِتنے اُلجھے ہُوئے پائے جاتے ہیں کہ وہ ایک دُوسرے پر شدید طنزیہ اعتراض کر کے ایک دُوسرے کو نیچا دِکھانے میں لگے رہتے ہیں ــــــ وہ اپنی خُود ستا کِتابی آگہی کی نُمائش کے ذریعے اپنے نُکتہ نظر کو ہی عظیم بتاتے ہیں۔ اور دُوسرے کے مت کی تنقید کرنے میں کوشاں رہتے ہیں۔ یہ سب نظر کی محدُودیت اَور تنگ نظری کی علامت ہے۔ پرستاری، آگہی اَور نشاطِ خُدا کے لیے کی جانے والی بے غَرض اَور بے نفس خِدمت کی راہیں ــــــ یہ سبھی خُدا کی جُستجُو میں یکساں صُورت سے قاعِدے کے مُطابق، اہل اَور مُفیدِ ہیں۔ اُن میں کون سا ذریعہ برتر ہے اَور کونسا کم تر درجے کا یا کون سا

ذریعہ بلا واسطہ ہے اَورکون سا بالواسطہ، یہ اہم نہیں ہے۔ یہ مسئلہ بھی کہ اُن میں کون سا ذریعہ زِیادہ مشکل ہےاور کون سا زیادہ آسان، حل ہو جاتا ہے، جب ہم جان لیتے ہیں کہ اپنی الگ الگ جسمانی اَور نفسیاتی ساخت (psycho-physical constitutions) کے سبب الگ الگ مقدور اور قابلیتیں رکھنے والے اشخاص اس کائنات کے خُدائی منصوبے میں آپسی نِسبت ومُقابلے میں الگ الگ مقاموں پر کھڑے ہیں۔ جہاں سے اُنہیں خُدا کی طرف چلنا اَور پہنچنا ہے۔

بےغَرض وبےنفس خدِمت، ایک طرح سے عظیم خُدا کے اِس کائنات میں مُحیطِ کُل ہونے کے علِم کا عملاً اِعتراف ہے۔ عظیم خُدا، جو ایک ہی ساتھ کائنات میں بھی ہے اَور کائِنات سے ماورا بھی، کا کشف (''انوبھو''، experience) صرف مقام ووقت سے ماوَرا بےصِفت روح (نِرگُن آتما) میں ہی نہیں کرنا ہوتا بلکہ تمام کائِنات کی وُسعت کے اندر بھی کرنا ہوتا ہے۔

"ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्याम् जगत्"

''خُدا تمام کائِنات میں مُحیطِ کُل ہے، اِس مکاشفے کے بِنا، رُوحانی حُصُول مُکمّل نہیں مانا جا سکتا۔'' (اِشا اُپنِشد)

فانی۔ غیر فانی، قُدرت۔ روح جہاں (Purusha-Prakriti)، باصِفت۔ بےصِفت، متحرک۔ غیر متحرک وغیرہ کے احساس وخیال میں پروے ہُوئے اَور اُن سے ماورا خُدائی رُتبے کے مُحیطِ کُل اور مُکمّل مُشاہدے کے ذریعے ہی پرستاری، آگہی اَور بےغَرض خِدمت میں ٹھیک میل ہوتا ہے۔

ایک بات اَور بھی ہے، محض اکیلے بےنظیر مُراقبہ اَور غوروخوض

(exclusive, one pointed contemplation) کی راہ میں اِس بات کا بھی اندیشہ وشُبہ ہے کہ روح کی غیر مستعمِل قُوتیں، خاص کر ذی روُح انسان کی ایسی قوّتیں ضائع نہ ہو جائیں۔ کیوں نہ ذی روُح شخص کی تمام قُوتوں (خاص طور پر قوت فعل) کو بھی مُقطِر کیا جائے اَور ذاتی اِرتقا اور ذاتی کشف (انوبھو، experience) کی جانب میں اُنکا اَچھا استعمال کیا جائے؟ اَور یہ کام نہایت مُفید طور پر مُراقبہ اورغور وخوض کے ساتھ ساتھ بے غرَض فِعل اَور خِدمت کے ذریعہ ہی مُرتبّ ومُدوّن کیا جا سکتا ہے۔

بہر حال یہ ہمیشہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ کام رُوح کی خاموش تحریک سے جاری ہونا چاہیے، خواہش اَور آرزُو کے بیج سے نہیں۔ یہ کام زِیادہ سے زِیادہ بے غرَض، بے لاگ، بے اناَ اَور ''میں اَور میرا'' کی گرفت سے ہمیشہ مُبرّا ہونا چاہیے۔ اِس بات میں ہمیشہ ہوشیار رہنا ہوگا کہ وہ کام وقت سے ماورا رُوح کے اندرونی نُورِ آگہی اَور مسّرت کو غائِب ہی نہ کر دے۔ مُختصراً یہ کہ کام کریئے ضُرور مگر اِتنا زِیادہ بھی نہیں اَور اِس طرح سے بھی نہیں کہ وہ آپ کو تھکا کر کمزور کر دے اَور آپ کی رُوح کے اندرونی نور، آگہی ومسّرت کو ہی غائب کر دے۔

جو بھی کام کریں، اُس کے مُکمّل ہونے یا نامُکمّل ہونے کا اَور اُس کا پھل ملے گا یا نہیں اِس بات کا خیال نہ کر کے اُس کام کو صِرف خُدا کے تئیں، خُدا کی خوشی حاصِل کرنے کے لئِے ہی کریں۔ گیتا کے الفاظ میں ____

"योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।" (गीता २.४८)

یوگ میں قائمِ، اے ارجُن، تمام لگاؤ کو ترک کرتے ہُوئے، فتح وشکست میں یکساں خیال رہتے ہُوئے، تمام اِفعال کر، تکمیل و بے تکمیلی میں ذِہن کو یکساں رکھتے ہُوئے، اعمال کے پھل کے خیال کو ترک کرتے ہُوئے فعل کر، یہی یوگ ہے۔ (گیتا۔2.48)

"यत् करोषि यदश्नासि यद् जुहोषि ददासि यत्।

यत् तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्।।" (गीता ९.२७)

ارجُن، جو بھی تُم کرو، جو بھی تُم کھاؤ، مُقدّس آگ کو جو بھی تُم نذر کرو، جو بھی تُم خیرات کے طور پر دُوسروں کو دو، کفارے کے طور پر جو بھی تُم کرو، اِس سب کو مُجھے سونپ دو۔ (گیتا 9۔27)

ہمیشہ بے غرضی کے احساس سے خِدمت کیجئے، اپنی توفیق کے مُطابق بیماروں، غریبوں، اَپاہجوں اَور ضرورت مندوں کی دولت، خوراک، کپڑے اَور تعلیم کے دان کے ذریعے خِدمت کیجئے۔ خُدا آپ کے پاس بِیمار، پریشان اَور غریب دُکھی کے بھیس میں آتا ہے۔ اُن کی طرف خیال کیجئے۔

مابعدالطبیعیاتی غوروفِکر

(''تتو چِنتن''، Metaphysical Thinking)

بُنیادی عُنصُر پر غوروفِکر کا کام، کائِنات اَور خُدا کی بُنیادی قُدّرت کا عقلّ کے ذریعے تحقیق کرنا ہے۔ یہ تحقیق لازِماً غوروفکر پر زِیادہ مُنحصِر ہوگی اَور تجرباتی کم ہوگی، کیونکہ اِس کا تعلّق اور برتاؤ اُن عِناصر کے ساتھ رہتا ہے جو باہری صُورت کے پیچھے پوشیدہ ہیں اَور جو حواس کی پہُنچ کے پرے ہیں، جِن کو حواس کے ذریعے جاننا مُمکِن نہیں ہے۔

اِس کائِنات کی قُدرت اَور فِطرت کیا ہے۔ اَور اِس کے قاعِدے کیا

ہیں۔ مادّہ (matter)، زِندگی (life) اور ذِہن (mind) کیا ہیں اَور اُن کے آپسی رِشتے کس طرح کے ہیں؟ کیا رُوح کی طرح کی بھی کوئی شےَ ہے؟ یہ زندگی کہاں سے آئی ہے اَور اِسے کہاں جانا ہے؟ کیا یہ دُنیا بے جان و بے شعُور قُدرت کے بے جان و بے شعُور قاعِدوں کے ذریعہ میکانکی طور پر جاری ہےَ؟ کیا واقعات اِتفاق کی بُنیاد پر ہی واقع ہوتے ہیں۔ یا کوئی پوشِیدہ فہیم شعُور ہے جو نام اَور صُورت کے پردے کے پیچھے سے کائِنات صُورت کام کو مرتبّ ومدِوّن کر رہا ہے؟ اِس طرح کے تمام سوال بُنیادی عنصُر پرغور وفِکر کے میدان میں تحقیق کے سلسلے میں پیدا ہوتے ہیں۔

بُدھ اَور عیسیٰ مسیح جیسے اِنسانیت کے کئی فہمائشی ہوئے ہیں۔ جِنھوں نے دائمی سُکون اور روحانی آگہی کے حُصُول (spiritual enlightenment) کے لئِے بُنیادی عُنصُر پرغور وفکر کو فضُول کہہ کر اُس کی ملامت کی ہے اُنہوں نے اِنسان کی روح کو جیسے دِل ہی میں نصَب ہوئی سمجھا۔ اِس کے برخِلاف شنکر آچاریہ اَور سُقراط (Socrates) جیسے فہمائشیِ بھی کافی تعداد میں اِس دُنیا میں ہُوئے ہیں، جنہوں نے اِنسان کی روح کو جیسے دِماغ ہی میں نَصب ہُوا مانا ہے، اور بُنیادی عنصر پرغور وفکرِ کے ذریعہ تحقیق کو ذاتی آگہی کے حُصُول کا صِرف سب سے مُعاوِن ذریعہ ہی نہیں بتایا بلکہ اُسے ہی واحِد ذریعہ مان کر اُس کو اہمیت دی۔ اب سوال یہ اُٹھتا ہے کہ پیروی کِس کی کی جائے۔ بُنیادی عُنصُر پرغور وفِکر کی رُوحانی تحقیق کے نُکتہٴ نظر سے کیا اہمیت ہے۔ کیا رُوحانی مشتاق و مُتمنّی (spiritual aspirant) کے لِیے یہ ضروری ہے کہ وہ بُنیادی عُنصُر پرغور فِکر سے مُتعلّق

قابلیت حاصِل کرے؟۔

یہ تو واضح ہے کہ لامحدُود خُدا کو محدُود عقل پر قُربان نہیں کیا جاسکتا، چاہے وہ (عقل) کِتنی بھی زیرِک اَور بلند کیوں نہ ہو۔ جتنی بھی نازل وافشا مذہبی کتابَیں (Revealed scriptures) اَور آگاہ رُوحانی ماہرہیںَ۔ وہ سبھی ایک آواز سے اعلان کرتے ہیںَ، کہ خُدا کامُشاہدہ حواس اَور ذِہن کے ذریعہ نہیں کیا جاسکتا۔روح یا عظیم خُدا (پربرہم، Par-brahman) کابلاواسطہ مشاہدہ ہمیشہ حواس اَور ذہن کے بالا وہ ہی ہوتا ہے، کیوں کہ حواس اَور ذِہن وعقل میں خُدا کوکُلّی اور مُکمّل صُورت میں جاننے کی توفیق نہیں ہے۔اُپنشِد وں میں کئی جگہ پر اِس بیان کی توثیق وتصدیق ہے۔یہاں ہم''کینا اُپنشِد'' سے پانچ شلوک پیش کریں گے ____

“यद्वाचानभ्युदितं येन वागभ्युद्यते।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।
यन्मनसा न मनुते येनाहुर्मनो मतम्।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।
यच्छक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि पश्यति।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।
यच्छ्रोत्रेण न शृणोति येन श्रोत्रमिदं श्रुतम्।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।
यत्प्राणेन न प्राणिति येन प्राणः प्रणीयते।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।”

(केनोप० १.५,६,७,८,९)

مطلب ___ 1 جو زبان کے ذریعے نہیں بتایا گیا، بلکہ جس کے ذریعے زبان بولی جاتی ہے، اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (بَرہم، Brahman) سمجھو۔ بولنے میں آنے والے جس عُنصُر کی لوگ عِبادت کرتے ہیں وہ عظیم خُدا (بَرہم، Brahman) نہیں ہے۔

2 ذِہن کے ذریعے جسے کوئی بھی نہیں جان سکتا، بلکہ جس کی قُوّت سے ذِہن جانتا ہے اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (بَرہم، Brahman) سمجھو۔ ذِہن کی آگہی میں آنے والے جس عُنصُر کی لوگ عِبادت کرتے ہیں، وہ عظیم خُدا (برہم، Brahman) نہیں ہے۔

3 آنکھ کے ذریعے جس کو کوئی بھی نہیں دیکھ سکتا بلکہ آنکھ جس کی قُوت سے دیکھتی ہے اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (برہم، Brahman) سمجھو۔ آنکھ کے دیکھنے میں آنے والے جس عُنصُر کی لوگ عِبادت کرتے ہیں، وہ عظیم خُدا (بَرہم، Brahman) نہیں ہے۔

4 جس کو کان کے ذریعہ کوئی نہیں سُن سکتا بلکہ جس کی قُوّت سے کان سُنتے ہیں اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (بَرہم، Brahman) سمجھو۔ کان کے سننے میں آنے والے جس عنصر کی لوگ عِبادت کرتے ہیں وہ عظیم خُدا (بَرہم، Brahman) نہیں ہے۔

5 جو جان (حرارت عزیزی، پران) کے ذریعہ مُتحرّک نہیں ہوتا بلکہ جس سے جان مُتحرّک ہوتی ہے اُس کو ہی تُم عظیم خُدا (بَرہم، Brahman) سمجھو۔ جان سے مُتحرّک ہونے والے جس عُنصُر کی لوگ عِبادت کرتے ہیں وہ عظیم خُدا (بَرہم Brahman) نہیں ہے۔

(کینا، اُپنشد۔ 1.5,6,7,8,9)

اِس لِیے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بُنیادی عُنصُر پر غور و فِکر کی قابلیت کوئی ایسی صِفت نہیں ہے، جس کے بِنا حُصُولِ خُدا کی رِیاضت کامیاب نہ ہوسکتی ہو۔ رُوحانی مشاق و رِیاضتی کی زندگی اگر کافی اِنضباطی ہے، اگر وہ روح و خُدا سے مُتعلّق پہلے سے ہی مذہبی کِتابوں کے زِیادہ سُننے یا پڑھنے کے ذریعے قائم یقینوں اور اپنے تصّوروں میں ہٹیلا نہیں ہے، اگر وہ اندر کی روح کے لطیف لمس اَور اُس کی نُورانی تحریکوں کے تئیں کافی طور پر قبولیت پذیر ہے، تب اِس بات میں ذرا بھی شک نہیں ہوسکتا کہ وہ اپنے دِل میں اَور باہر سب جگہ موجود خُدا کا بالکُل

دیدار حاصِل کرسکتا ہے، بھلے ہی وہ بنُیادی عُنصُر پرغور و فِکر سے مُتعلِّق عملاً ہمیشہ ناآشنا کیوں نہ ہو۔ پھر بھی یہ سچ ہے کہ اِنسان کے لئِے اپنے آخرِی مقصد تک پُہنچنا اآسان ہوتا ہے اگر وہ صحیح راہ کے اِنتخاب میں اَور اُس خُدا کے مُشاہدے میں جھُوٹے اَور کم مایہ یقینوں اَور تصّوروں کی رُوکاوٹوں میں نہیں پھنستا۔ اِس لئے یقیناً بُنیادی عُنصُر کی آگہی کا باقاعِدہ مُطالعہ مقصد کے حُصُول میں ہمیشہ مددگار ہی ہوتا ہے۔ ہاں، یہ ضروری ہے کہ رُوحانی مشاق و رِیاضتی اُس میں اِتنا محو نہ ہوجائے کہ رُوحانی ریاضت کے عملی پہلو کو ہی فراموش کردے۔

یہ بات یاد رہنی چاہیے کہ مذہبی کِتابوں کے سُننے یا پڑھنے کے ذریعے رُوحانی عناصِر کی صِرف مُختلِف اصطلاحیں جان لینا ہی سچّی آگہی نہیں ہے۔ مذہبی کِتابوں کے زِیادہ مُطالعے سے اکثر ہوتا یہی ہے کہ مُشتاق کا لفظی عِلم کافی وسیع ہوجاتا ہے، لیکن صِرف اِتنے سے ہی مشاہدۂ روح یا کِسی بلند صادِق مُکاشفہ کی جانِب کوئی خاص فائدِہ نہیں ہوتا۔ روح و جان (جیو، individual-soul) عظیم خُدا (برَہم ، Brahman) کِرشماتی قُوت وقُدرتِ الٰہی (مایا، illusion)، ربّ (ایشور، God)، نُور و درخشانی (تیجس، Taijas)، دانش (پرگیہ، Pragya)، تخُمِ کائنات (ہرِنیہ گربھ، "Hiranyagarbha") (the unmanifested seed state of creation)، اور غیب (unmanifest God) وغیرہ الفاظ کی صِرف اصطِلاحوں کو ہی جان لینے پر اپنے آپ کو آگاہ (گیانی، Jnani) ماننا ہمیشہ اپنے آپ کو فریب دینا ہے۔ ایسے آگاہ کو ہی ''واچک گیانی'' (محض زبانی عالم) کا نام دِیا جاتا ہے، جو مذہبی

اِصطلاحوں میں خُدا کے بارے میں بہُت بولتا ہے مگر رُوحانی مُشاہدے اَور مُکاشفے سے سراسر نا آشنا ہوتا ہے اَور اُس میں سچّا روحانی اِشتیاق بھی زیادہ نہیں ہوتا۔

سوال یہ ہے کہ آپ کی تمنّا کیا ہے، مطلب آپ سچ کی اِصطلاح جاننے کے مُشتاق ہیں یا سچ کے مُشاہدے اور مُکاشفے کے؟ کِسی شے کے مشُاہدے، مکاشفے و حُصُول میں اور اُس کی صِرف علمی و عقلی جانکاری میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ اس لئے رُوحانی مَشاق وریاضتی کو مُکمّل طور پر ہوشیار رہنا چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ وہ کہیں سُوکھے بے رس عقلی عِلم کے وصل میں ہی محو ہو جائے اَور عظیم خُدا کے فِطرتی بلا واسط دِیدار کی تمّنا کو ہی کھو بیٹھے۔ صِرف دلیل اور ردِّ دلیل کے ذریعے کیا جانے والا رُوح اور خُدا پر غور و خوض، آگاہ اعظیم اشخاص (گیانی، Jnani) کی نظر میں فضول کی ذہنی ورزش سے زیادہ اور کچھ نہیں ہوتا۔ اس لئے عظیم خُدا کے بلا واسط مشاہدے اور دِیدار و حُصُول کو مقصد میں رکھ کر روحانی مشّاق وریاضتی کو بُنیادی عُنصر پر غور فکر کے ساتھ ساتھ حمد اور جہاں تک بن سکے خِدمت کا کام بھی کرنا چاہیے۔

پرستار اپنا دِل تو خُدا کو بڑی خوشی سے سونپ دیتا ہے لیکن وہ اپنی عقل پیش کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔ عِلم کی راہ کا سہارا لینے والا اپنی عقل تو خُدا میں لگاتا ہے لیکن وہ اپنا دِل سونپنے کو تیار نہیں ہوتا۔ زِیادہ تعریف کے قابل تو یہ ہے کہ ہم خُدا کے تئیں مُکمّل طور پر صادِق دِل بنیں اَور اپنے ''دِل'' اور ''دِماغ'' دونوں کو خُدا کے حُضور میں پیش کر دیں۔

حُصُولِ خُدا کی خاطر حاصِل شُدہ احساس کی طاقت اَور آگاہی کی طاقت

کا اِستعمال کرنا بلا شک عالیٰ قدر بات ہے۔ لیکن اپنی قُوّتِ احساس، قُوّتِ آگہی اَور قوّتِ عمل، تینوں کا ہی مُشترک صُورت سے حُصُولِ خُدا کے لئِ عُمدگی سے استعمال کرنا کیا عالیٰ قدر بات نہیں ہے؟

''خودسُپردگی''

(Self-surrender)

تمام رُوحانی سعی کا مقصد خُدا کو مُکمّل صُورت سے حاصِل کرنا اَور مُکمّل طور پر خُدا کے ذریعے خُدا کو حاصِل ہونا، وقت کی قید سے مُکمّل طور پر آزاد ہونا اَور اپنے آپ کو اُس بلندتریں کیفیت تک اُوپر اُٹھا لے جانا ہے، جہاں خالِص لامحدُود مسرّت، ہمیشہ چمکتا دمکتا نُور اَور زِندگی اَور لامحدُود قوّت رُوح کو سرشار کئِے رہتے ہیں اَور جہاں تمام لاعِلمی، دُکھ اور موت اور تاریکی ہمیشہ کے لئِ نیست ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ ایک نِہایت مُشکِل کام ہے، جو کِسی بھی شخص سے بلا اِمداد، صِرف اُس کی محدود ذاتی کوشِش سے پُورا نہیں کیا جا سکتا۔ کبیر جی کے الفاظ میں:

"अनेक बन्धन से बांधया एक बिचारा जीव।
अपने बल छूटे नहीं, छोड़नहारा पीव।।"

مطلب ــــ ''بے چاری روح کتنی ہی قیدوں میں قید ہے۔ یہ محبُوب خُدا کی مدد کے بغیر صِرف ذاتی کوشِش سے آزاد نہیں ہو سکتی۔''

زیادہ تر، ذاتی کوشِش از خُود وقت کے تحت ایک عمل ہونے کے سبب، اپنی ہی طاقت سے ہمیں وقت کی قید سے نجات نہیں دِلا سکتی۔ نتیجے کے طور پر

مُکمّل نجات کے حُصُول کے لئِے یہ ایک لازمی ضرورت ہو جاتی ہے کہ خُدا جو وقت سے پرے ہے، وقت میں مُقیّد میدانِ حیات میں دخل انداز ہو۔ لیکن وہ خُدا بِلا واسطہ اَور نہایت ہی طبعی طور پر (directly & super-normally) تب تک دخل انداز نہیں ہوتا جب تک کہ شخص اُس کے تئیں بِنا کسی شرط کے مُکمّل طور پر اپنی ذات کو سُپرد نہیں کر دیتا (unconditional surrender)۔ اس لئے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لئے خُودسُپردگی نہایت ضروری ہے۔ یہی سبب ہے کہ ''پاتنجلی راج یوگ'' میں، جو ذاتی کوشش کو ہی خاص طور پر بُنیاد بنا کر چلتا ہے، خُدا کے تئیں ذاتی سُپردگی کو رُوحانی حُصُول کے لئے بنیادی اصُول اَور قاعدے کے تحت ہی مان لیا گیا ہے۔

خُودسُپردگی کا مطلب، جیسا کہ صاف ہی ہے، اُس سبھی کُچھ کو، جو بھی ہمارے پاس ہے اَور جو بھی ہم ہیں، سب سے عظیم و مُکمل اَور خالِص آگاہ خُدا کے تئیں بطورِ نذرانہ پیش کر دینا ہے۔ ہم اپنے آپ کو خُدا کے ہاتھوں میں ویسے ہی سونپ دیں، جیسے سنگ مرمر کا ایک ٹُکڑا کسی ماہر فن کار کے ہاتھوں میں ایک نہایت خُوبصُورت مُورت بنانے کے لئِے سونپ دیا جاتا ہے، تاکہ وہ عظیم فنکار خُدا مناسب کانٹ چھانٹ اَور تکمیل کر کے (by pruning & providing) ہم کو اِس کائنات صُورت اپنے کھیل میں اِستعمال کے لئِے، اپنا منتخب آلہ بنا سکے اَور آخر میں دوبارا اپنی دائم صُورت میں مِلا لے۔ خُودسُپردگی ہم سے اس بات کی اُمید رکھتی ہے کہ ہم خُدا پر مُکمّل یقین اور پُورا بھروسہ رکھیں، یہاں تک کہ ہمیں ''وید کی رِچا'' (Vedic hymn) کے مطابق نہایت خُوشی سے یہ کہنے کی

جُرات ہو سکے ___ ''اَے، عظیم خُدا! میں آپ پر ضُرور بھروسہ کروں گا، بھلے ہی آپ مُجھے قتل کیوں نہ کر دیں!'' لیکن خُدا کے تئیں اِتنا بلند درجہ کا اِعتقاد اَور اتنا مضبوط اُلفت آمیز سچّا لگاؤ حاصِل کرنا کوئی فِطرتی آسان کام نہیں ہے اَور خُود سپُردگی کا خیال اچانک، ایک دم یا ایک دو دِن میں ہی تکمیل کو نہیں پہنچتا۔

خُود سُپردگی ایک طاقتور اَور قُوّتِ مُحرکہ رکھنے والا (dynamic) عمل ہےَ۔ آہستہ آہستہ اَور مضبُوطی سے جیسے جیسے ہم رُوحانی مشاّقی اَور رِیاضت میں ترقی کرنے لگتے ہیں، خُود سُپردگی کا احساس ہمارے اندر لگاتار اور زِیادہ سے زیادہ شگُفتہ ہونے لگتا ہے۔ اندرونی انکشافات جو ہم گہری اندروں رُخی کے ذریعے حاصِل کرتے ہیں اور باہری واقعات جِن میں خُدا ہماری مدد کے لئے آتے ہیں، ہم کو خُدا کے تیئں اُلفت آور لگاؤ میں زِیادہ اَور زیادہ مضبُوط بناتے چلے جاتے ہیں۔ لیکن ہوشیار رہئے گا، خُود سُپردگی کے نام کا بہانہ لے کر کُچھ اشخاص روحانی مشق و رِیاضت کے تئیں سِیاہ مست (''تامسک''، tamasic) اَور غفلتی بن جاتے ہیںَ۔ ''ہم خُود کُچھ نہیں کریں گے، خُدا ہی ہمارے لئے (صِرف دُوسروں سے بھلائی کے سِلسلے میں ہے) سبھی کچھ کریں'' ___ اِس طرح کا رویّہ حقیقی خُود سپُردگی کے احساس کے بالکُل مُخالف ہےَ۔ یہ دیکھ کر اصل میں دُکھ ہوتا ہے کہ اِس طرح کے رُوح و خُدا کے عِلم سے وابستہ سیاہ مست (''تامسک''، tamsic)، ولذائذ پسند لوگ روحانی مشاقی و ریاضت کے تیئں تو خُود سُپردگی کے نام پر سُست بنے رہتے ہیں لیکن زِیادہ سے زِیادہ دولت مند بننے اَور سِیاسی، سماجی اَور اِقتصادی ترقّی کرنے کے لئِے بہُت کوشش کرتے

چلے جاتے ہیں۔ مانو خُدا جو اُنہیں نجات دینے میں مُکمّل با توفیق ہے، اُنہیں ایسی عام دُنیاوی اشیا دینے کی طاقت نہ رکھتا ہو۔ یہ سب خُدا کے تئیں سچّے اُلفت آمیز لگاؤ اور سچّی خُودسُپردگی کے احساس سے عاری ہونے کی علامت ہے۔ ایک سچّے اُلفت آمیز لگاؤ اور سچّی خُودسُپردگی کے تصّور والا عابد شخص یہ کہے گا ____ ''میں اپنی اِنسانی عقل وفہم یا اپنی اِنسانی قوت کی بُنیاد پر تو نہیں لیکن خُدا کی طاقت کے بھروسے پر سب کُچھ کر سکتا ہُوں'' ایک سیدھا سادہ اَور فرمانبردار لڑکا اِدھر اُدھر کوششیں کرتا ہے، لیکن اُس کے دِل کی گہرائی میں ہمیشہ یہ خیال پوشیدہ رہتا ہے کہ اُس کی ماں بھی ہے جو ہر وقت اَور ہر حالت میں اُس کی حِفاظت کرنے کے لئے تیّار رہے، ہر لمحہ اُس پر اپنی محبّت کی نظر رکھے ہُوئے ہے۔ اِسی خیال سے خُدا کے تئیں خُودسُپرد مشّاق وریاضتی بھی رُوحانی مشق وریاضت کرتا ہے۔ وہ اپنی دُنیاوی ذِمے داریوں کو تو ضرور پورا کرتا ہے، دیگر برتاؤ اَور کوششیں بھی کرتا ہے، لیکن وہ اِن سب کے لئے مُکمّل طور پر خُدا کی محبت اَور حِفاظت پر ہی انحصار رکھتا ہے۔ ایسا رُوحانی مشّاق وریاضتی اپنا ہر ایک کام انا کے ذریعے نہیں بلکہ خُدائی تحریک کے ذریعے کرتا ہے۔ یا یوں کہیں کہ ایسے رُوحانی مشّاق ورِیاضتی کے سبھی رُوحانی اَور دُنیاوی کام اصل میں ربّانی قُوّت کے ذریعے ہی مرتب ومدوّن ہوتے ہیں۔ روحانیت کی بلندتر حالت میں جاگزیں ہوکر اُس کی تمام زِندگی عملی یوگ (خُدا کے ساتھ مِلن) کی صُورت میں ڈھل جاتی ہے اَور خُدا اور کائنات ودُنیا کے ساتھ مُکمّل آہنگی قائم کر کے وہ ایک ہو جاتے ہیں۔ مُکمّل طور پر خُدا سے یک جان اَور خُدا میں قائم ہوکر ایسا رُوحانی مشّاق وریاضتی صِرف اَور

صِرف خُدا میں ہی جیتا ہے، خُدا میں ہی حرکت کرتا ہے اَور اُسی میں سانس لیتا ہے۔ایسا اِس لئے ممکن ہو پاتا ہے کیونکہ رُوحانی مشاّق ورِیاضتی کے ذریعے مُکمّل خُودسُپردگی رُوحانی مشاق ورِیاضتی کی شخصی ہستی کوتحلیل کرکے اُسے خُدا کی دونوں صُورتوں، اُس کی بُنیادی بےسعی وبےعمل صُورت اوراُس کی ربّانی کائِناتی باعمل صُورت سے مُتّحِد کردیتی ہےَ۔رام چرت مانس میں آیا ہے ______

"सुनु मुनि तोहि कहउं सहरोसा।
भजहिं जे मोहि तजि सकल भरोसा।।
गह सिसु बच्छ अनल अहि धाई।
तहं राखइ जननी अरगाई।।
प्रौढ़ भएँ तेहि सुत पर माता।
प्रीति करइ नहिं पाछिलि बाता।।
मोरे प्रौढ़ तनय सम ज्ञानी।
बालक सुत सम दास अमानी।।
यह विचारि पण्डित मोहि भजहीं।
पाएहुँ ज्ञान भगति नहिं तजहीं।।" (रामचरितमानस)

''اے عارِف ''نارد'' (Narda)سُنو' میں تُمہیں نِہایت زوردے کر کہتاہُوں کہ میں ہمیشہ اُن کاخیال رکھتاہوں جوغیرمُنقسِم اَورصادِقانہ پرستاری سے مُجھے یادکرتے ہیںَ۔اگرکوئی بچّہ آگ کے انگارے کویاسانپ کوپکڑنے کے لئِے دوڑتاہے، ماں اُسے ایک طرف کرکے اُسے بچالیتی ہے۔ جب بچّہ بڑاہوجاتاہے وہ تب بھی اُس سے مَحبّت رکھتی ہے،مگر پہلے جیسی نہیں۔عِلم وآگہی کی راہ پر چلنے والے میرے (خُداکے) بالغ بچّوں کی طرح ہیںَ۔جبکہ خاکسار پرستارمیرے ننھےّ بچّوں کی طرح ہیںَ۔ پرستار مُجھ پر اِنحصاررکھتا ہے جبکہ عِلم وآگہی والااپنی قُوّت پر انحصاررکھتاہے۔لیکن دونوں کوہوس اَورغُصّے جیسے دُشمنوں کاسامنا کرناپڑتاہے۔ہرپہلو سے غورکرتے ہُوئے ہوشیاراَور

مُحتاط میری پرستِش کرتے ہیں اَور پرستاری کو کبھی ترک نہیں کرتے، یہاں تک کہ علِم و آگہی حاصِل کر لینے کے بعد بھی''۔ (شری رام چرِت مانس۔ آرنیہ کانڈ۔42)

سچّی بات تو یہ ہے کہ مُکمّل خُود سپُردگی کی حالت میں رُوحانی مشاّق و رِیاضتی کے ذریعے جو بھی برتاؤ یا رُوحانی مشق و رِیاضت ہوتا ہُوا دِکھائی دیتا ہے وہ سب قُوتِ ربّانی ہی مرتّب و مدوّن کرتی ہے۔ روزمرہ کے برتاؤ (عمل) اَور ذریعہ کا بھی فرق مِٹ کر اُس کی تمام زِندگی رِیاضت صُورت اور خُدا صُورت ہی بن جاتی ہے۔ یہ خُود سُپردگی کا ہی عظیم تاثر ہے۔

جس وقت آپ یہ ماننے لگتے ہیں کہ کوئی چیز بھی آپ کی نہیں ہے، اُس وقت تمام چیزیں بِنا بُلائے ہی آپ کے پاس بھاگ کر آنا چاہتی ہیں، اَور آتی ہیں۔ جس وقت آپ حاصِل شُدہ قُوّت پر اپنے دعوے کے خیال سے دست بردار ہوجاتے ہیں، اُس وقت خُدا کی لامحدود قُوّت آپ کے اندر رواں ہونے لگتی ہے۔ جب آپ کا ذِہن دُنیاوی آرزُوؤں سے آزاد ہوتا ہے تو خُدا کی محبّت سے بھر جاتا ہے۔ وہی قُوّت جو دُنیاوی آرزُو بنتی ہے، دُنیاوی آرزُو کے غائب ہوجانے سے اُلفتِ الٰہی کی صُورت اختیار کر لیتی ہے۔ جب آپ کے دِل سے دُنیاوی اشیا و حالات اَور جانداروں سے شدید لگاؤ، جو دُکھ کی بُنیاد ہے، ہمیشہ کے لئِے چُھوٹ جاتا ہے تب آپ کے اندر خُدا کی عظیم مسّرت کی صورت میں بے انتہا محبّت کا چشمہ پُھوٹ پڑتا ہے۔ اپنے آپ کو آپ خُدا کے تئیں سونپ دیجئے تو خُدا اپنے آپ کو آپ کے تئیں سونپ دے گا۔ تب، بھلا خُدا کے تئیں خُود سُپردگی سے آپ کون سے نُقصان میں رہتے ہیں؟ بھگوان کرشن نے گیتا میں

کہا ہے ____

"ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहं"

اُوپر دیئے شلوک کے مُطابق آپ جس نیّت، آرزو یا خیال سے خُدا کے تئیں اپنے آپ کو نذر کرتے ہیں، خُدا بھی اُس کے مُطابق اپنے آپ کو آپ کے سامنے ظاہر کرتے ہیں یا آپ کی مدد کو آتے ہیں۔

جتنا زیادہ آپ خُدا کے تئیں اپنے آپ کو نذر کریں گے اُتنی ہی زیادہ تمنّائے ربّانی اور قُوّتِ رُبّانی آپ میں عمل پیرا ہوگی اَور ظاہر ہوگی ایسا ہونا لازمی ہے کیونکہ آپ کی طرف سے کی گئی، خُود سُپردگی آپ میں لامحُدود قُوّتِ ربانی کی عمل پیرائی کو ممُکنِ بنا دیتی ہے، جو قُدرتی طور پر ہی آپ کی فطِرت کی صُورت بدل دیتی ہے اَور آپ کو رُوحانی ترقّی کی راہ پر خُوبصُورت انداز سے اَور مضبُوطی سے چلاتی ہے۔

یاد رکھئے۔ خُدا کے تئیں سچی خُودسُپردگی کا خیال شخص کی زِندگی کو بالِضرور صاف وشفاف اور نُورانی بنا کر اُسے باعمل مسرّت سے مُکمّل بھر دیتا ہے۔

آیئے ہم خُدا کے تئیں اَپنے آپ کو سُپرد کرنا سیکھیں! خُدا ہماری مدد کرے اَور ہمیں زِیادہ سے زِیادہ اپنے قریب کھینچ لے۔

''اِستقلال'' (Perseverance)

حالانکہ بلند تریں رُوحانی مُشاہدے (spiritual-experience) کی جھلک رُوحانی مشاق و رِیاضتی کو نہایت کم وقت میں یا اچانک بھی مِل سکتی ہے، لیکن یہ مستُقل نہیں ہوتی۔ مُکمّل رُوحانی حُصُول (Spiritual Fulfilment) اکثر

سیدھے اور، آسانی سے ایک دم تکمیل تک نہیں پہنچتا، اَور اِس کے حُصُول میں بڑا لمبا عرصہ، کئی جنم، یہاں تک کہ کئی جُگ (''یگ''، Aeons) گُزر سکتے ہیں۔
اس کے متعلق شاستروں (صحیفوں) میں اِس طرح کہا گیا ہے ____

बहुनां जन्मनामन्ते तथा अनेकजन्मसंसिद्धः

قابلِ نوازِش روحانی مشاق وریاضتی کوخُدا کامشاہدہ (انُوبھو، experience) پہلے پہل اکثر اچانک اَور غیر مُتوقع طور پر ہی ہُوا کرتا ہے۔ یہ مُکاشفہ چاہے سِیدھا نوازِشِ ربّانی سے حاصِل ہو یا کسی قوّت اثر قابلیت رکھنے والے مکمّل ''یوَگی'' کے کیفیت بدل(transforming) نُورانی لمس (''شکتی پات'') کے ذریعے یااِس کے عِلاوہ تلاش وتحقیق ِ خُدا میں محوُروحانی مشاق وریاضتی کی طویل مُدت کی تمام ومناسب رُوحانی مشق کے ذریعے بھی یہ حاصِل ہوسکتا ہے۔لیکن یہ مشاہدہ جو پہلے پہل ہوتا ہے صِرف ایک عارضی جھلک ہی ہوتی ہے جوفوراً ہی غائِب ہوجاتی ہے۔مُکمّل رُوحانی حُصُول کی بات تو درکنِار یہ پہلی بار کاہُوامُشاہدہ تومکمل مُکاشفہ (God-Realisation) بھی نہیں ہوتا۔
مُکمل خُدائی مشاہدے کامطلب ہے،خُدائی مشاہدے کی عارضی جھلک کارُوحانی مشاقِ ورِیاضتی کی شخصیت کے سبھی اعضا جیسے جِسم، حواس، ذِہن، عقل وغیرہ میں مُستحکِم ہوجانا۔مگر حصُولِ ربّانی وخُدائی تکمیل (Fullfilment) کامطلب ہے خُدائی مُشاہدے کا،روحانی مشاق ورِیاضتی کی تمام شخصیت میں، مضبُوطی سے اور مستقل طور پرقائم ہوجانا۔خُدائی مشاہِدے اور روحانی حُصُول یاتکمیل، دونوں ہی کے لئِے،طویل عرصے کی سخت اَور لگا تار رُوحانی مشق

وریاضت کی ضرورت ہے____

"प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्विषः।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्।।" (गीता ६.४५)

یوگی جو مُستعدی اَور اِستقلال سے رُوحانی مشق وریاضت کرتا ہے، پچھلے کئی جنموں کے صالح رُجحانات کی مدد سے اِسی زِندگی میں تکمیل وکاملیت حاصِل کرتا ہے اَور تمام نجاستوں سے پاک ہوتا ہُوا جلد ہی عظیم ترین حالتِ رُوحانی تک پہنچتا ہے (گیتا۔6.45)

متجسِس کا اپنی طرف سے خُود کوشش نہ کرکے صِرف مُرشد (گُرو، guru)یا کِسی مُکمّل یوگی کے نُورانی اورکیفیت بدل مُبارک لمس (transforming touch) کے ذریعے ربّانی مُکاشفہ حاصِل کرلینے کی اُمید کرنا تو غیرمُناسب اُمید پسندی یاصِرف فُضُول کی تسکین کی بات ہوگا۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ ایسے عظیم تر یوگی شاذونادر ہی ہوتے ہیں، جو صِرف اپنی قُوّت رُوحانی سے ربّانی مُکاشفہ کرادینے کی قابلیت رکھتے ہیں۔ دُوسرا یہ کہ جو ایسے قابل رُوحانی عارِف ہوتے ہیں، وہ اکثر اپنے آپ کو پوشیدہ ہی رکھتے ہیں اَور اپنی اِس قُوّت کی نمائش عام طور پر کبھی نہیں کرتے۔ اِس لئے اُنکا پتہ لگانا یا پتہ لگ جانے پر اُن کے پاس سے مُکاشفہ ءربّانی کا تُبّرک حاصِل کرلینا آسان نہیں ہوتا۔ رُوحانی مُکاشفہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو چاندی کے سِکوں کے عِوض خریدی جاسکے۔ آج کے وقت میں کُچھ ایسے یوگ کے مُعلّم (yoga teachers) یا نام نہاد مُرشد(گُرو، guru) بھی ہیں جو خُدا، ایمان اَور یوگ کو تجارتی مال بنانے پر تُلے ہیں۔ وہ اِس بات کا دعویٰ کرتے ہیں کہ صِرف اپنے کرشماتی لمس سے ہی وہ کِسی شخص کی اندرونی صُورتِ حال کو بدل سکتے ہیں اَور ایک دِن بلکہ ایک مِنٹ

میں ہی کسی کو بھی خُدا کا دِیدار کرا سکتے ہیں۔ یاد رہے ایسے لوگوں میں سے نوّے فی صد لوگ ڈھونگی اَور ٹھگ ہی ہوتے ہیں۔ اِس لئِے اِسی بھروسے پر کبھی نہیں بیٹھے رہنا چاہیے کہ ایک دِن کوئی کامِل عظیم عارِف خُود چل کر ہمارے پاس آئے گا اَور بِنا ہماری کِسی کوشِش، بِنا خُود اِنضباتی اَور بِنا طویل مُدت تک حمد و مُراقبہ کے، صِرف اپنی قوّت سے ہمیں رُوحانی ذات کا دیدار کرا دے گا۔ خُدا کی تو ایک جھلک پانے کے لئِے رُوحانی مشاّق و ریاضتی کو صادِق دِل بن کر طویل مُدّت اَور مُشکِل مشق و رِیاضت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اَور کرنی ہی چاہیے۔

یہ رُوحانی مشق و رِیاضت ہمیشہ پُھولوں کی سیج پر چلنے کی جیسی نہیں ہوتی۔ حُصُولِ خُدا کی راہ کو شاستر (صحیفوں) میں کہیں کہیں ''خنجر کی تیز دھار جیسا بتایا گیا ہے، جِس پر چلنا آسان نہیں ہوتا'' ______

"क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गम पथस्तत्कवयो वदन्ति।।"

(कठोप० १.३.१४)

صاحبِ باطن عظیم عارِف کبیر نے بھی رُوحانی مشق و رِیاضت کو ایک نہایت مُشکل جنگ سے تشبیہہ دی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ جلتی چِتا میں بیٹھ کر ایک ستی عورت کا اپنی مرضی اور خُوشی سے ستی ہو جانا یا ایک بہادر فوجی کا میدانِ جنگ میں خُوشی سے جنگ کرتے کرتے اپنی جان دے دینا اِتنا مشکلِ نہیں ہے، جِتنا کہ رُوحانی مشق و رِیاضت کا کام۔ یہ راہ مُشکلِ ہے اِس لئِے اِس مشُکل راہ کا راہی بننا بھی مُشکل ہے۔ اُن کے الفاظ ہیں ______

"साध संग्राम है विकट बेड़ा, जती सती और सूर की चाल आगे।
सती घमसान है पल एक का, सूर घमसान पल चार लागे ।।

साध संग्राम है रैन दिन जूझना, देह पर्यन्त का काम भाई ।
कहे कबीर टुक बाग ढीली करे, मन तुरत असमाँ से जिमिं आई ।।"

''سادھ سنگرام ہے وِکٹ بیڑا۔ جتی ستی اور سُور کی چال آگے
ستی گھمسان ہے پل ایک کا۔ سُور گھمسان پل چار لاگے
سادھ سنگرام ہے رین دِن جُوجھنا۔ دیکھے پریںنت کا کام بھائی
کہے کبیر ٹُک باگ ڈھیلی کرے۔ من تُرت آسمان سے زمین آئی''

معنی، مُحِب شوہر میں محو عورت (ستی، Sati) کی ریاضت کا جہد تو اِس لئے زِیادہ مُشکل نہیں ہے کیونکہ وہاں پر ''ستی'' عورت کو صِرف ایک لمحے کے لئِے ہی دِل کو ضبط میں رکھنا ہوتا ہے جب ''چِتا'' میں آگ لگ جاتی ہے تو جِسم اُس میں جل کر فوراً ہی راکھ ہو جاتا ہے۔ اور ''ستی'' ریاضت کے جہد میں فتحیاب ہو جاتی ہے۔ اِسی طرح ایک شُجاع (''یودھا''، warrior) کی جدوجہد بھی اِتنی زیادہ مُشکل نہیں مانی گئی، کیونکہ وُہاں پر بھی چار چھ لمحوں کا ہی کھیل ہوتا ہے، جِس میں شُجاع مار دیتا ہے یا مر جاتا ہے۔ لیکن رُوحانی رِیاضت کا جہد تو نامعلُوم کب تکمیل کو پُہنچے اور کامیاب ہو۔ اِس لئِے رُوحانی رِیاضت کا تقابُل ایک ایسی جدوجہد سے کیا گیا ہے، جس میں رِیاضتی سے میدانِ جنگ میں جُوجھ رہے شُجاع کے مُقابلہ میں یقینی طور پر کہیں زِیادہ مُشکل ذاتی ضبط، دانش مندی، بہادری، صبر، اور ہمیشہ ہوشیاری اور چوکسی کی ضرورت ہوتی ہے۔

رُوحانی میدانِ جنگ میں رُوحانی مشاق و ریاضتی جیسے سپاہی کو قدم قدم پر نہایت مُستعِد، ہوشیار اور ساتھ ہی ساتھ نہایت فاعِل رہنا پڑتا ہے۔ اُسے ہر لمحہ انتخاب کرنا پڑتا ہے، غیر فانی اور فانی کے درمیان انتخاب ___ بار بار اَور باریکی سے اُسے اپنی پسند، اپنی منشا و نیت اَور اپنے رویےّ کا امتحان لینا ہوتا ہے۔ اُسے بہُت ہی ہوشیاری سے رُوحانی مشق و رِیاضت کرنی پڑتی ہے تاکہ اُس کی رُوحانی مشق و ریاضت کہیں محض میکانکی بن کر ہی نہ رہ جائے جو ہمیشہ بے کار ثابت ہوتی ہے۔

رُوحانی مشق وریاضت تمام وقت اور حالات میں آسانی سے اور سُہانی نہیں چلتی۔ اِس میں ذراسی بھی کوتاہی، آرام طلبی اَور سُستی رُوحانی مشاق وریاضتی کیلیے اِتنے نُقصان دِہ ہو سکتے ہیں کہ رُوحانی عرُوج کی جانِب اُس کے سفر میں رُوکاٹ آسکتی ہےَ۔ آپ کے احساس وخیالِ خُدا میں ذراسی بھی بداطواری آئی نہیں کہ اُسی وقت آپ ِگراوٹ میں چلے جاتے ہیں۔ آپ کے دِل میں ذراسی بھی دُنیاویت گھسی نہیں کہ یقیناً یہ رُوحانی مشق ورِیاضت سے حاصِل شُدہ آپ کی رُوحانی صُورتِ حال سے آپ کو نیچے اُتار لائے گی۔ ہر ایک دُنیاوی عُہدے، چیز اَور حالت کے حُصُول کے معنیٰ بالضرور رُوحانی نقصان نہیں ہے، مگر کسی بھی دُنیاوی عُہدے، چیز اَور حالت کو حاصِل کرنے کی شدید خواہش رکھنا یقیناً ہی اُس دائمی عظیم عُنصُر کے حُصُول کی بھرپور تمنا میں کمی لاتا ہے۔ جیسے ہی آپ دُنیاوی سُکھوں سے لذّت اندوز ہونے لگتے ہیں ویسے ہی آپ خُدا کی نورانی و فعّال (dynamic) مسّرتِ کامِل کو کھو بیٹھتے ہیں۔ رُوحانی مشاّق وریاضتی جِتنا زیادہ جِسمانی سُکھوں کی کشِش میں مُبتلا ہوتا ہے اُتنا ہی زِیادہ وہ ربّانی بُلاوے (call from the Divine) کے تئیں بہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہے، خُدا ہی جانے! لیکن یہ ایک حقیقت ہے۔ ''موت کو گلے لگانے سے آپ ہیشگی میں دوبارہ زِندہ ہوتے ہیں (Die and come to life)'' یہی خُدا کا اٹل اور قوی قاعِدہ ہے۔ اس لئے اِس راہ کو نہایت ہی مُشکل کہا جاتا ہے۔ اِس راہ کے زِیادہ تر حصّے میں سِلسِلہ وار بدلتے ہُوئے اُتار چڑھاؤ اَور ترقی و گراوٹ کی حالتیں آتی ہیں۔ روحانی مشق ورِیاضت کی راہ پر درمیان میں کہیں کہیں بے

رس، خُشک اَور اُداس حالتیں بھی آتی رہتی ہیں۔ کئی طرح کی روکاوٹیں اور انتہائی مُشکل اِمتحان کے لمحے بھی درپیش ہوکر رُوحانی مشاّق و رِیاضتی کے جوش کو کم کرتے رہتے ہیں۔ اِن سب رُوکاوٹوں کے باوجود بھی رُوحانی مشاّق و رِیاضتی سے ہمیشہ باہِمّت رہ کر رُوحانی مشق و رِیاضت کرتے رہنے کی اُمید کی جاتی ہے۔

ایک بڑا رُوحانی مشاّق و ریاضتی مضبُوط اَور اٹل اِرادہ باندھ کر، مطلب "کرو یا مرو" (Do or Die) کے خیال سے اپنی رُوحانی راہ پر آگے بڑھنے کو ہمیشہ تیار رہتا ہے۔ خُدا کے دِیدار اَور اُس کو مُکمّل طور پر حاصِل کرنے میں چاہے مجھے ایک پل لگے یا کئی جنم ہی کیوں نہ گزر جائیں، چاہے مجھے کِتنی بھی بڑی مُشکلوں کا سامنا کرنا پڑے، میں اُس وقت تک چین نہیں لُوں گا، جب تک کہ خُدا کو حاصِل نہ کرلوں گا۔ ایسا مضبوط ارادہ ہی ہِمّت کی اصل علامت ہے اَور صِرف وہی روحانی مشاق و رِیاضتی جو ایسا باہمّت ہے اُس سب سے اُوپر، عظیم ہستی (The Supreme Being) کو پاسکتا ہے۔

عظیم عارِف سوامی رام تیرتھ کے الفاظ میں کہیں تو مُکمّل باہمّت رُوحانی مشاّق و ریاضتی مندرجہ ذیل نکتۂ نظر کو لے کر خُدا کی طرف بڑھے گا ____

"बैठे हो तेरे दर पे तो कुछ कर के उठेंगे।

या वस्ल ही हो जायेगा, या मरके उठेंगे ।।"

بیٹھے ہیں تیرے در پہ تو کُچھ کر کے اُٹھیں گے

یا وصل ہی ہوجائے گا یا مر کے اُٹھیں گے

ہوشیار رہیئے۔ ہمّت و اِستقلال کو جُھوٹی تسکین یا دِل بہلاوا

(complacence) سمجھنے کی غلطی مت کیجئے۔ہمّت اَور اِستِقلال رُوحانی مشاق
وریاضتی سے یہ اُمید کرتے ہیں کہ وہ اِنتہائی مضبُوط اِرادے کے ساتھ اَور عظیم
صبر کو اختیار کر کے اَور برقرار رکھ کر تمام مُشکِلوں میں، نا اُمید کرنے والے موقعوں
پر اَور رُوحانی مشق وریاضت کی کمزور حالتوں میں بے ہِمّت نہ بنے، عِزم و
اِستِقلال کو نہ چھوڑے اَور رُوحانی مشق ورِیاضت کرتا چلا جائے۔

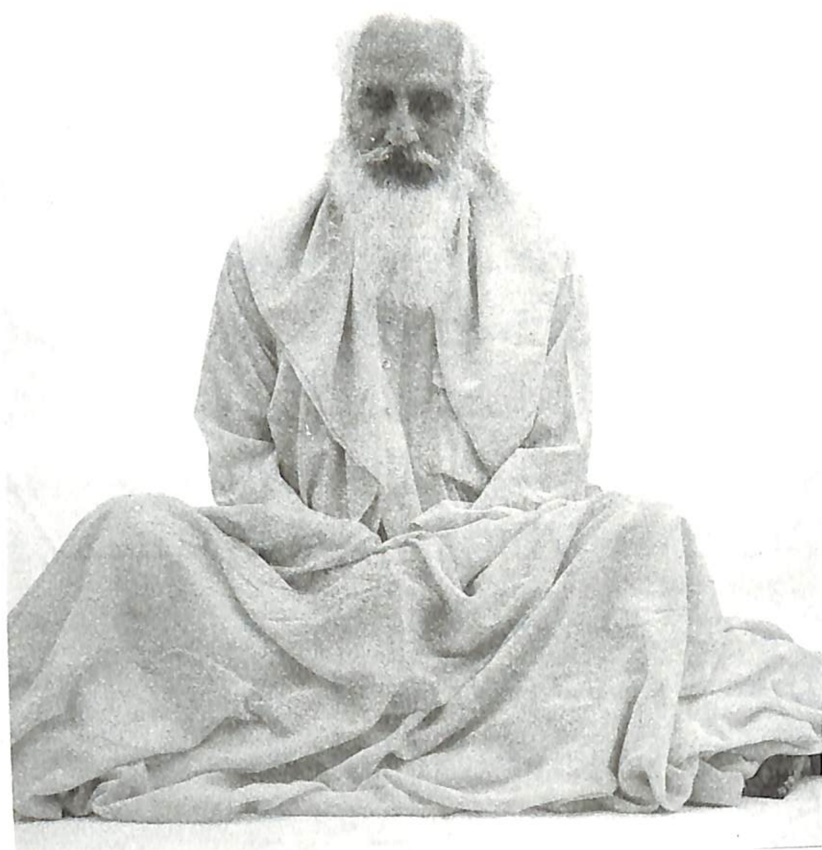
اوم　　　　اوم　　　　اوم

باب چار

رُوحانی مُراقبہ اور رُوحانی غور وخوض

''رُوحانی یکسوئی سے مُراد ہے اپنی تمام منتشر قوتوں کو یکجا کرنا اور اپنے وجُود (ہستی) کی تمام صلاحیتوں کو اُس الٰہی ربّانی طاقت پر مرکوز کرنا ـــــ صِرف اُس سماوی رب (اللہ) کے حصول کے مقصد کے لِئے''





''رُوحانی مُراقبہ اور رُوحانی غور وخوض''

(Spiritual Contemplation and Meditation)

مُکمّل رُوحانی ترقّی کے لئِے ضروری ذِہنی اَور اخلاقی قابِلیتوں کے مُختِصر بیان کے بعد اب ہم اہم تر بڑے موضوع ___ رُوحانی مُراقبے کے بارے میں بات کریں گے۔ اِس کا مقصد ہمیں ذِہنی شعُور سے اُوپر اٹھا کر خُدا کے فوق الذہین بِلا واسط مُکاشفے کی طرف لے جانا ہے۔ مُکمّل عُروج یافتہ مُراقبے کا عمل ہمیں خُدائی آگہی میں تناؤ کے بِنا فطِرتی راحت کی حالت میں لے جاتا ہے یا ناظِر رُوح (''درشٹا آتما'') میں بِلا کوشِش مُدغم ہونے کی طرف لے جاتا ہے، جو سنجیدہ سُکُوت کی نہایت پُرسکُون حالت میں اپنے ہی صاف وشفاف اَور آگہی سے لبریز نُور میں دِکھائی دیتی رہتی ہے۔ اِس حالت وکیفیت میں غَور وخَوض، آرزُو، اِرادہ، تقابلی علم وآگہی وغیرہ اندروں کی تمام کوششیں اَور کاوِشیں ختم ہوجاتی ہیں۔ ایسی کیفیت کے حصول کے لئِے دھیان یوگ کے ذریعے بِلا کسی قِسم کے تردُد کے (effortless) غور وخَوض اور مُراقبے سے حاصِل کی جانے والی اِس ''نِر وِکلپ'' و ''نِرگُن'' (ہمیشہ ایک رس اور لاصِفت رہنے والی) حالت وکیفیت کے لئِے یوگ درشن میں کہا گیا ہے ___

"तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्"

ناظِر رُوح کے لئِے کہتے ہیں کہ تب وہ اپنے آپ میں ہی قائم اور جاگزیں ہوجاتا ہے۔(یوگ سُوتر۔ پاتنجلی۔3.1)

اور کٹھ اُپنشِد کے ذریعہ مندرجہ ذیل منتر کے ذریعہ ہدایت کی گئی ہے۔

"यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ।।" (कठोप० २.३.१०)

جب حواسِ خمسہ ذِہن کے ہمراہ رُوح(Atma ,Spirit) میں پُرسکُون قِیام کرتے ہیں اور عقل بھی فعّال نہیں ہوتی، اُسی کو عظیم ترین رُوحانی حالت و کیفیت کہتے ہیں۔

(کٹھ اُپنشِد 2.3.10)

خالص رُوحانی کشف، لذّت و حِظ سے بیگانہ رُوحانی یکسُوئی کے بغیر اچھّی طرح پایہ تکمیل کو نہیں پہُنچتا۔ اَور ایسا صِرف عارِف، عِرفان اور معرفت (knower, knowing and the known) کے ایک نُکتے پر مرکُوز ہونے سے مُمکِن ہوتا ہے۔ یہ نُکتہ آگے چل کر آسماں کی طرح بے لاگ اور بے لگاؤ خُدا کی ذات کے لامحدُود سُمندر میں حُلول ہوجاتا ہے۔ رُوحانی مُکاشفے کی یہی وہ بلند ترین مُمکِن حالت ہے جہاں پر ہمیں صحیح مُراقبہ و مشق(self effort) لے جاسکتے ہیں۔ اس کے بعد شعُورِ بیداری میں جو وسیع ترین اَور نہایت بلند نیک شروعات ہوتی ہیں، وہ خُود خُدائی نوازِش کے ذریعے، صِرف اُس رُوحانی مشاق و رِیاضتی کے اندر ہی مرتبّ و مدوّن کی جاتی ہیں، جو ناظِر رُوح میں بے امتیاز حالت کو ہی آخِری حالت مان کر اُس میں اطیمنان کر کے نہیں رُک جاتا اَور جو خُدا کے تئیں خُود سُپردگی کے خِیال سے بھرپُور ہوکر خاکسار، اطاعت شعار اَور تربیت پذیر بنا رہتا ہے۔ ''نظریہ'' نظریہ ہی ہوتا ہے اَور ''مشق'' مشق ہی۔ الفاظ آخر الفاظ ہی

ہوتے ہیں، وہ ''وہ چیز''نہیں ہوتے جن کے لئِے اُن الفاظ کا اِستعمال کیا جاتا ہے۔لفظ خُدا سے ہی پتہ نہیں چلتا کہ خُدا کیا ہے۔اِسی طرح بیدار شعُور کی اُس حالت وکیفیت کو جس میں ناظِر رُوح اپنے آپ میں ہی قیام پذیر ہو جاتی ہے (یا خُدائی صُورت میں) صِرف الفاظ کے ذریعے سمجھا یا نہیں جا سکتا، چاہے وہ الفاظ کِتنے ہی صحیح اَور واضح کیوں نہ ہوں۔ اِس لئِے لاصِفت ناظر رُوح میں، حالت وکیفیت کی عظمت اَور حُسن کو، وہ جیسی بھی ہو ہم قاری پر ہی چھوڑتے ہیں، کہ وہ مناسب مُراقبہ ومشق کے ذریعے خُود ہی اُس کا مشاہدہ (انُوبھّو، experience) کرے۔

رُوحانی مُراقبے کے کیا معنی ہیں اَور اِس کو حاصِل کرنے کا طریقہ یا عمل کیا ہے؟ رُوحانی مُراقبے کے معنی ہیں رُوح کی بکھری ہُوئی سب قُوّتوں اَور سمائیوں کو صِرف اُس واحِد ایک خُدا کے روبرو مُشاہدے (انُوبھوتی، experience) ہی کے لئِے یکجا کرنا اَور اُن کو خُدا پر مرکُوز کرنا۔

مُراقبے کے تمام طریقوں کو بڑے پیمانے پر دو حِصّوں میں تقسیم کِیا جا سکتا ہے۔مُثبت (positive) اَور منفی (negative)۔اِن دونوں طریقوں میں ہر ایک میں دَو اندرونی کوششیں وابستہ ہوتی ہیں۔اِن میں ایک اِنفعالی (passive) ہوتی ہے اَور دُوسری فعالی (active)۔مُراقبے کی مشق میں اِن کوشِشوں کا ایک ہی ساتھ اِستعمال کرنا ہوتا ہے۔مُثبت طریقہ (Positive Method) میں یہ دو کوششیں ہیں_اِرتکاز (fixing) اور چوکسی سے دیکھنا (watching) اور منفی طریقہ میں یہ دو کوششیں ہیں روکنا اور ردّ کرنا اور چوکسی وہوشیاری سے ذہنی دیکھنا

(watching) یا دُوسرے الفاظ میں یُوں کہیے کہ دونوں طریقوں میں ذہنی بیداری کو گویا دو حِصّوں ___ انفعالی و فعالی میں تقسیم کر لینا ہوتا ہے، جِن میں فعالی جُز تو کُچھ فِعل کرتا ہے اَور انفعالی جُز کُچھ بھی فِعل نہیں کرتا، صِرف فعالی یا عملی جُز کے ذریعے مرتّب و مدوّن کیے جا رہے فِعل کو چوکس و بیدار رہ کر دیکھتا رہتا ہے۔ ذہنی شعُور و بیداری کے اِن اجزا میں فِعل کرنے والا تو دُنیاوی قُدرت کا جُز ہوتا ہے اور دیکھنے والا بصُورت آسمانی و نُورانی قُدرت، بیدار و چوکس جُز۔ آیئے اِن دونوں طریقوں کی مزید وضاحت کریں۔

ا۔ "منفی طریقہ"

(The Negative Method)

رُوحانی یکسوئی کے منفی طریقہ کو سمجھنا ہمیشہ آسان ہے۔ اِس کے مُطابق سبھی طرح کے جذبات، کیفیاتِ مِزاج (moods) اَور خیالوں کو جو اپنے اندر سے طلوع ہوتے ہیں یا اُن اِرادوں اور ذہنی تحریکوں کو جو باہر سے مطلب کائناتی ذِہن (Universal mind) سے آ کر من سے ٹکراتے ہیں یا لذّات ولذائذ نفسانی کے ذہن سے تعلّق رکھنے کے باعِث من میں طلوع ہوتے ہیں یا آتے ہیں ___ فوراً ہی اُسی وقت اُنہیں روک دینا، ردّ کر دینا اور ہٹا دینا ہوتا ہے، جیسے ہی وہ طلوع ہوں یا آئیں۔ اِس کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی بیدار ہو کر دیکھتے رہنا ہوتا ہے کہ "روکنے" اَور "ردّ کرنے" کا یہ عمل بہت دِلکش صُورت سے بِنا روکاوٹ چل رہا ہے اَور ذہنی شعُور و بیداری کا فعّال جُز کہیں "روک" اَور "ردّ" کے عِلاوہ

کِسی دُوسری شے پر سوچنے ،اُس کے تئیں خیالِ کرنے ،اُسے چاہنے اَور اُس سے مسّرت حاصِل کرنے میں تونہیں لگ گیا۔

جب کوئی رُوحانی مشاّق وریاضتی مشق کے ذریعے اِس طرح کی ترّقی کرتا ہے تو آہِستہ آہِستہ اندرونی اَور بیرونی حملے کمزور پڑنے لگتے ہیں اَور کم ہوتے ہوتے آخر کار بے اثر ہوکر صِفر ہوجاتے ہیں َ۔ آخِری حالت میں ردّ کرنے اور ہٹانے کے خیال کو بھی ترک کردینا ہوتا ہے۔ اِس طرح کی بار بار کی گئی ہمیشہ کی مشق کے ذریعے بے کوشش فطِرتی یکسُوئی کی وہ کیفیت حاصِل ہوجاتی ہے، جہاں ذِہن کی تمام کوششیں جڑ سے ہی اُکھڑ جاتی ہیں اور اِس کے تمام روّیوں میں تغیّر وتبدل بھی رُک جاتا ہے مطلب ذہن کے سبھی خیال، تصّوراور رویّے رد ہوکر رُک جاتے ہیں۔ اورصِرف شعورو بیداری اپنی خالِص صُورت میں منّور رہتے ہیں۔ ایسی حالت اور کیفیت کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ ناظرخُود میں قیام پذیر ہوگیا ہے۔ایسی حالت اور کیفیت میں کِسی اندرونی یا بیرُونی منظری شے کا____ یہاں تک کہ ذہن کا خالی پن (blankness of the mind) یا حالتِ خفتگی (سُشُپتی، the state of deep sleep) بھی موجود نہیں رہتے بلکہ ایک خالِص فطِری سکُون چھا جاتا ہے۔یہی وہ حالت وکیفیت ہے جِس میں رُوح (معنی اپنا آپ) اپنی صاف وشفاف صُورت میں اپنے کو دائم، بے لگاؤ، آزاد ہستی، اپنے خالِص شعُور کیلیئے ذِہن کی بندش سے آزاد، تمام تضادوں سے آزاد (کیونکہ تضاد وہاں موجُود نہیں رہتے)، انفعالی (passive، کیونکہ اندروں کے تمام روّیے جِن کے سبب وہ اپنے آپ کو فعالی محسُوس کرتا ہے وہاں یک جا وپُرسکُون ہوجاتے

ہیں)، بے لاگ، غیر ملوث اور اٹل (unmoved and immovable) محسوس کرتی ہے۔ اختصار میں یہ بھی کہہ دینا چاہیئے کہ رُوحانی مشاہدے کے میدان میں صِرف یہی ایک اور بلند ترمُکاشفہ (انُو بھو، experience) نہیں۔

II ''مثبت طریقہ'' (The Positive Method)

جہاں تک مُراقبے کے مُثبت طریقے کا تعلّق ہے جس میں اِرتکاز (Fixing) کی مشق کرنی ہوتی ہے، یہ پُوچھا جاسکتا ہے ــــ ذِہن کو کِس شۓ پر قائم کرنے کی مشق کرنی چاہیئے؟ ہم اپنا ذِہن اُس خُدا پر کِس طرح مرکُوز کر سکتے ہیں، جِس کو ہم نے کبھی دیکھا نہیں یا جِس کو ہم جانتے نہیں۔

کُچھ لوگ کسی شکل وشبیہہ کے ذریعے خُدا پر توجہّ مرکوز کرنے کو بُت پرستی و صنم پرستی کا نام دیتے ہیں۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ خُدا لامحدود ہے اَور اِسطرح کُچھ بھی اَور کوئی بھی شۓ اُس سے باہر نہیں کی جاسکتی۔ وہ ہمہ شامل (all inclusive) ہے اور اس کے بہت سے پہلو (aspects) ہیں۔ وہ مُحیطوی اَور شمُولوی ہے اَور اُس کے کئی رنگ اور کئی رُوپ ہیں اور کئی پہلو ہیں۔ اپنے لاصِفَت (''نِرگُن''، attribute-less) پہلو میں وہ بِلا صفَت، بِلا خاصیت، بِلا نام اَور بِلا شکل اَور خالص رُوح (pure conscious) ہے۔ وہ لاعمل، خاموش رُوح اور شاہد ہستی (seer) ہے۔ لیکن اپنے باصِفت (''سگُن''، with attributes) پہلو میں وہ خود کو اِس دُنیا کی شکل وصُورت کے مظہر، قُدرت میں آشکار کرتا ہے۔ اِس لئِے تمام نام، شکلیں اَور خیال اُسی کی وراثت ہیں۔ ایسا ہونے پر کوئی بھی نام، شکل اور خیال اُس کو یاد کرنے اَور اُس پر خیال جمانے کا ذریعہ بنایا جاسکتا ہے۔ جیسا کہ

پہلے بتایا گیا ہے، عظیم مَولا اِس جہاں میں شامل (immanent) بھی ہے لیکن بیک وقت وہ اُس سے پرے بھی ہے۔ اِس لئے نورِ الٰہی کے مُکمّل تجربہ (integral experience) کو صرف بِلا زمانہ (timeless) رُوح میں ہی حاصل نہیں کرنا ہوتا بَلکہ اُس کے مُکمّل دُنیاوی اِظہار (manifistation) میں بھی اُسے حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اب یہ بات صاف ہونی چاہئے کہ کچھ حق کے مُحقق اور اُن کے لئے جو خُدا کی کِسی محدود شبیہ یا علامت کے ذریعہ سے اُسے یاد کرتے ہیں یہ بُت پرستی نہیں بَلکہ عملی ضرورت ہے۔

ٹھیک ہے اِس طَور میں ذِہن کو یکسُوئی کی خاطرِ سہارا دینے کے لئِے علامتوں اَور شبیہوں (symbols and images) کا سہارا بالضرور لینا ہوتا ہے۔ ہر شخص کو یکسوئی (concentration) ہمہ تن توجہ کی تکمیل کے لئِے کِسی شبیہہ ومُشابہ یا علامت کا اِستعمال کِسی نا کِسی صُورت میں کرنا ہی پڑتا ہے۔ اِرتکاز کی مشق اِس کے عِلاوہ اَور کسی طرح ممکِن ہی نہیں ہے۔ یہ شبیہہ ومُشابہ یا، علامت اِمکانی طور پر شکل، نام، خیال یا احساس وغیرہ (form,name,idea including feeling) کے تین درجوں کے اندر لائے جاسکتے ہیں۔

یہ بِلا شک سچ ہے کہ مُراقبے کا مُثبت تصّور والا طریقہ منفی طریقہ کے روکنے یا ردّ کرنے والے طریقے سے تقابل میں زِیادہ آسان ہوتا ہے۔ اِس بات کو مکڑی کی مثال کے ذریعے آسانی سے سمجھا جاسکتا ہے۔ مکڑی جو ایک تار کے ذریعے، جسے اُس نے اپنے ہی اندر سے باہر نِکالا ہوتا ہے، نیچے آتی ہے۔ وہ اُسی تار کی مدد سے اُوپر اپنی جگہ پر چلی جاتی ہے اَور اُس کے بعد اُس تار کو اپنے

اندر کھینچ لیتی ہے۔ اِسی طرح اِنسان جو اپنی اصل صُورت کے سُکون اَور قائمی کی حالت سے خیال، نام اَور شکل کے ذریعے کئی چہرے لئِے ہُوئے ہے وہ اِن ہی (نام، شکل اَور خیال) کی مدد سے نہایت آسانی سے اپنی اصلی صُورت کے سُکُون کی حالت میں دوبارہ قائم ہوسکتا ہے۔ اِس کے علاوہ انسان کا ذِہن اِس نام، شکل اَور رویہّ والی دُنیا کے ہی تمام ہر روز کے کاموں میں محور ہتا ہے، اُس کے لِئے ایک دم یہ ممکن اَور فطری نہیں ہوتا کہ ذِہن کو اِن باتوں سے آزاد کیا جاسکے۔ مُناسب راستہ یہی ہے کہ ذِہن کو کِسی ایک شکل یا کِسی ایک نام یا کِسی ایک خیال یا تصور پر قائم کرنے کی مشق کی جائے۔ ہمہ تن توجہّ کے حُصُول کی خاطِر اِستعمال میں لایا گیا ایسا کوئی نام، شکل یا خیال مُراقبہ کی آخری حالت میں اُس عظیم صداقت یا وُجود کا جِس کی وہ علامت یا شبیہہ ہوتا ہے، سِیدھا صاف مشاہدہ اور تجربہ (انُوبھو، experience) کرا کر اپنے آپ غائب ہو جاتا ہے۔

1 سہارے کے لئِے ربّانی شکل:

کِسی شکل پر ذِہن کو یکسُو کرنے کے اِس طریقے میں، شکل وصُورت والی کوئی بھی شئے جیسے سُورج، چاند، آگ، آسمان وغیرہ کو یا اپنے محُبوب دیوتا کی ربّانی شکل کو، یا خُدا کے اوتار یا کِسی پیغمبّر یا کِسی عظیم عارِف کو مُراقبہ کی مشق میں ذِہن کو سہارا دینے کیلئِے چُن لیا جاتا ہے۔ اپنے محُبوب دیوتا پر ذِہن کو یکسُو کرنا عِبادت گُزار مِزاج کے اشخاص کے لئِے زیادہ آسان ہوتا ہے۔ اَور ساتھ ہی زِیادہ ثمر آور بھی، کیونکہ اِس سے محُبوب دیوتا خُود اپنے عِبادت گُزاروں کی مدد کرتے ہیں اور ہر طرح سے اُن کی پرورِش کرتے ہیں۔ دِیگر اشخاس جِن

میں کافی مذہبی یقین اور عقیدت نہیں ہے سُورج، چاند یا کِسی دُوسری چیز کو جو زِیادہ اَچھّی لگتی ہو اَور ترجیحاً روشن اَور منوّر ہو، کو سہارے کی شکل میں چُن سکتے ہیں۔ اِس طرح چُنی گئی چیز کو تخلیل کے ذریعے اپنے اندر دیکھنا ہوتا ہے، اَور ذِہن کو زِیادہ سے زیادہ وقت تک قائِم رکھ کر اُس نُمائِندہ چیز پر ٹِکایا جاتا ہے۔ جِسم کے اندر مُناسب مرکز یا جگہ جہاں پر کہ محبُوب چیز کی شکل تصوّر کی جاتی ہے، ابروؤں کے درمیان میں وہ نکتہ ہے جسے یوگ شاستر کی اِصطلاح میں ''آگیہ چکّر''، (the center of command، "Ajnachakra") کہا گیا ہے۔

2 سہارے کے لئِے ربّانی نام:

یکسُوئی کے لئِے دُوسرا سہارا جو ذِہن کو دیا جا سکتا ہے، وہ ہے ربّانی ''نام'' یا ''لفظ''۔ اب ہم اِس کی چرچا کریں گے۔ یہ سہارا نام کی صُورت میں یا منتر کی صُورت میں بھی ہو سکتا ہے۔ منتر وہ بامعنی فِقرہ یا فارمُولہ ہوتا ہے، جو خُدا کی موجودگی کو کسی نہ کِسی صُورت میں قبُول کرنے والا ہوتا ہے اَور خُدا سے مُتعلِّق کِسی خیال یا احساس ـــــ جیسے خُدا کے تئیں خُودسُپردگی کے احساس سے، خُدا کی موجودگی کے احساس سے، یا اپنے مذہبی عقیدے کے مطابق خُدا کے تئیں کی گئی تعریفی حمد سے جُڑے ہُوئے عِبادتی احساس سے لبریز ہوتا ہے۔ اپنے اُلفت آمیز یقین اَور اعتقاد کے مُطابِق خُدا کے کِسی نام کو یا منتر یا سُوتر (Maxim) کو مشق کی خاطر چُن لِیا جاتا ہے۔ اِس نام یا منتر کو آہِستہ آہِستہ اَور پُرسکُون طور پر ذِہن ہی ذِہن اَور زبان کے ذریعے دُہرانا ہوتا ہے اَور شعُوری بیداری کو اِس ''نام'' یا منتر کے سُننے میں مرکُوز کرنا ہوتا ہے۔ اِس مشق کو جاپ کہتے ہیں۔

سائِنس بھلے آج اِس بات کو ثابِت نہ کر سکے۔ مُنطِق بھی اِس کے ثبُوت میں بھلے ہی کامیاب نہ ہو لیکن تجربے (اَنُوبھو، experience) کے ذریعہ یہ ثابت ہو چُکا ہے کہ خُدا کے نام کے سُریلے تلفظ اَور جاپ میں، ذِہن کو اُس خُدا کے ساتھ، جو سب کُچھ ہے اَور سب کُچھ سے پرے بھی ہے، جوڑنے کی حیرت انگیز طاقت اور اثر ہے۔

''خُدا کے نام میں عظیم طاقت پوشیدہ ہے اَور اِس نام کے ذریعے سے اُس شخص میں جو اعتقاد سے اَور صِدقِ دِل و یکسُوئی سے اُس کا جاپ کرتا ہے، خُدا کی مِہر بالضرور اُترتی ہے۔ یہ ایک ایسا سچ ہے جِس کی سبھی مذہبوں کے مانے ہُوئے عارِفوں نے بار بار یک زبان ہو کر توثیق کی ہے۔

خُدا کے نام یا منتر پر ہمہ تن توجہ کی مشق کے لئے مُناسِب جگہ دِل کا چکّر ہے، جسے عِلمِ جِسم میں ''کارڈِیک سینٹر'' (Cardiac centre or heart centre) کہا جاتا ہے اَور یوگ میں جِسے ''اناہَت چکّر''(Anahata Chakra) کا نام دِیا جاتا ہے۔ یہاں پر یہ اِشارہ کر دینا مُناسب ہے کہ مشق کے لئے منتر یا نام یا لفظ جِتنا بھی مُختصر ہوگا اُتنا ہی زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ مُختصر منتر پر ذِہن کو یکسُو کرنا زِیادہ آسان ہوتا ہے۔

سانس کی مُتناسب و موزوں روانی(Rhythmic Flow of Breath) کے ساتھ بھی منتر یا نام کو جوڑ کر اُس کا جاپ کِیا جا سکتا ہے۔ لیکن مشق کے اِس طریقے میں جاپ کے وقت ذِہن کی توجّہ کو ناف کے مرکز (Naval centre, "Manipura Chakra") پر مرکوز نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ یہ جگہ قُوّتِ جان

(Prana Shakti) اَور قُوّتِ فِعل کا مرکز ہے اَور اِس مشق کے ذریعے حیاتی قُوّت بے اِنتہا فعّال ہو جاتی ہے اَور اِس جان (''پران پُرش'' Vital Being) میں تیز تر تحرّک بلکہ اچانک جان میں دھماکا بھی مُمکِن ہے۔ اگر رُوحانی مشاق ورِیاضتی کی قُوّتِ اِمتیاز کافی ترقّی یافتہ نہیں ہے، اگر وہ اپنے ذِہن اَور حواس پر قابُو نہیں رکھتا، اگر وہ حُصولِ خُدا کے عظیم مقصد کے تئیں بے مثال نہیں ہے تو قُوّتِ جان کی بہُت زِیادہ بیداری اُس کی رُوحانی مشق ورِیاضت کو گُمراہ کر سکتی ہے۔ اِس لئِے جب تک مرکزِ دِل ("Anahat Chakra",Heart Centre) اَور مرکزِ پیشانی (Ajnya Chakra,Centre of Command) کافی مُقطّر نہیں ہو جاتے اَور ترقی پذیر نہیں ہو جاتے تب تک سانس کی مُتناسِب روانی کے ساتھ جاپ کرتے ہُوئے ناف کے مرکز پر ذِہن کی توجہّ کو مُرتکز کرنے کی مشق کرنا مُناسب نہیں ہے۔ یہ مشق ہر ایک رُوحانی مشاق وریاضتی کو نہیں کرنی چاہیئے۔ اگر کوئی رُوحانی مشاق وریاضتی سانسوں کی مُتناسب وموزوں روانی (Rythmic flow of breath) کے ساتھ جوڑ کر جاپ کرنا چاہے تو پھر اُسے اپنی ذِہنی توجہّ کو دِل کے مرکز پر مرکُوز رکھنا چاہیئے۔ اِس میں کوئی اندیشہ نہیں ہوتا۔

جاپ کی مشق بیشک یکسُوئی کے دِیگر طریقوں کو اپنائے بغیر ہی کیوں نہ کی گئی ہو، عظیم ترین رُوحانی مُکاشفے تک لے جاتی ہے۔ دراصل آگے چل کر جاپ خود ہی فعّال مُراقبے (dynamic spiritual concentration) کی صُورت اختیار کر لیتا ہے۔ فعّال مُراقبہ ہونے کے ناطے اِس کے ذریعے زِندگی میں حیرت انگیز تبدُل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تاریخ میں ایسی بہُت مثالیں ملتی

ہیں، جہاں بڑے بڑے ڈاکو اور بُرے اشخاص بھی یکسوئی سے ''نام'' جاپ کرنے سے عظیم عارِف بن گئے۔ خُدا کے نام کا جاپ یا منتر کا جاپ ایک بے انتہا آسان مگر متاثر کُن نُورانی مشق ہے۔ ایسے کئی عارِف اور پرستار ہُوئے ہیں، جنہوں نے رُوحانی مشق و رِیاضت کے دِیگر کِسی بھی طریقے کو نہ اپنا کر صِرف خُدا کے نام کا وِرد کرنے کے ذریعے ہی خُدا کا بِلا واسطہ عِرفان اَور حُصُول اَچھّی طرح تکمیل تک پُہنچایا ہے۔

3 ربّانی خیال و احساس کا سہارا:

خُدا کے مُشاہِدے اور عِرفان کی خاطِر حُصُولِ یکسُوئی کے لئِے ذہن کو تیسری طرح کا جو سہارا دِیا جا سکتا ہے وہ کِسی ایک خیال یا کِسی ایک احساس کی صورت میں ہوسکتا ہے۔ یہ خیال یا احساس کِسی نا کِسی طرح ضُرور خدا سے وابستہ ہونا چاہیئے۔ کُچھ چُنے ہوئے نُورانی خیال یا احساس جِس میں سے کِسی ایک کو مُراقبے کی مشق کے لئِے اختیار کیا جا سکتا ہے، مندرجہ ذیل ہیں ـــــــ

(ا) خُدا ہی واحِد طاقت ہے یا واحِد حقیقت ہے، اُس سے الگ کچھ بھی نہیں۔

(ب) میں جِسم، ذِہن، حواس، عقل اَور اَنا سے پرے صاف وشفاف، بے لگاؤ اَور آزاد رُوح ہوں۔

(ج) یہ تمام دُنیا خُدا ہی سے آشکار ہُوئی ہے اَور اُسی میں قائِم ہے۔

(د) میں عظیم خُدا کی پناہ لیتا ہُوں۔

(ر) اُس خُدا کے تیئں میرا بار بار شُکریہ اَور لاکھوں بار سجدہ، جو سب کا مالکِ، عالِمِ کُل، قُوّتِ کُل اور بے اِنتہا رحیم ہے۔

(س) خُدا ایک عظیم سکُون کا سُمندر ہے، جس کا میں غوّاص ہُوں۔ میری بائیں طرف سُکُون ہے، میرے دائیں طرف سُکُون ہے، میرے اُوپر سُکون ہے، میرے نیچے سُکُون ہے، آگے سکُون ہے، پیچھے سکُون ہے۔ اُس خُدا میں قائم میں صِرف سُکون ہی سُکون ہُوں۔ وغیرہ۔

مندرجہ بالا میں سے کوئی ایک خیال یا احساس جو اپنے اعتقاد، اپنے مذہبی و رُوحانی یقین، اپنی سمجھ اور اِرادے سے مَیل کھاتا ہو، وہ تصوّر کے لئِے اختیار کیا جاتا ہے۔ اَور استعمال کیا جاتا ہے۔ دیگر تمام رُجحانات کو الگ کر کے اپنے تمام شعُور و بیداری کو ایسے ذہنی رُجحان پر ہی مُرکوز کرنا ہوتا ہے۔ اگر رُجحان پر پرستش (بھگتی) غالب ہو تو اِس کو اختیار کرنے کے لِئے مناسب جگہ ''اناہت چکّر'' (دِل کا مرکز، The cardiac Centre in the middle of the Chest) ہے۔ لیکن اگر رُجحان پر آگہی (''گیان''، jnyan) غالب ہے تو اِس کو اختیار کرنے کے لِئے مُناسب جگہ ''آگیہ چکّر'' (ابروؤں کے درمیان کا نُکتہ point between the eye brows) ہے۔

III شہادتی طریقہ: (The Witnessing Method)

اُوپر بیان کیئِے گئے مُثبت اَور منفی طریقوں کے عِلاوہ مُراقبہ کا ایک تیسرا طریقہ بھی ہے، جس میں نہ اِرتکاز (fixing) کی مشق کرنی ہوتی ہے اَور نہ ہی روکنے یا ردّ کرنے (stoping and rejecting) کی۔ اِس تیسرے طریقہ کے مُطابق مشق میں محوِ رُوحانی مشاق و رِیاضتی کو تمام خیالات کو رُوحِ اعظم کا نہیں بلکہ قُدرت کا ایک جُز مانتے ہُوئے اُن سے کِنارہ کشی اختیار کرنی ہوتی ہے اَور اُن کے

متعلق مُستحکم رہتے ہوئے اُن کو صرف بطورِ شہادتی (گواہ، witness) اُن پر نظر رکھنی ہوتی ہے۔اس طرح خیالات طُلوع وغُروب ہوتے رہتے ہیں، لیکن رُوحانی مشاق وریاضتی نہ تو اُن کی کشش میں آتا ہے اَور نہ ہی اُن کی پرواہ کرتا ہے۔ بلکہ اُن سے بے لگاؤ رہ کر صِرف اُنہیں غور سے دیکھتا رہتا ہے۔ جیسے بہُت بلند جگہ پر کھڑا ہو کر کوئی شخص بہُت نیچے کی چیزوں کو اُن سے الگ اَور دُور رہ کر اَور اُن سے غیر متاثر رہ کر، اُن میں دِلچسپی لئے بغیر، اُن کو دیکھ رہا ہو۔ایسی مشق کرنے میں، ذہن کچھ وقت تک بیشک میکانکی طور پر سوچتا اَور خیال کرتا ہے، لیکنِ اس کو قُوّت عطا کرنے والی بیدار اَور شعُوری روح کی معاوِنت کھو بیٹھنے کے باعث آخر میں وہ پُرسُکُون اَور بے عمل ہو جاتا ہے، اور ساتھ ہی ساتھ نہایت بیدار اَور آگاہ بھی بنا رہتا ہے۔اِس طرح مُکمّل بے عملی کے ساتھ ساتھ ذِہن کی مُکمّل بیدار، آگاہ اَور ہوشیار حالت (State of alert passivity) تکمیل پاتی ہے۔ سنجیدہ سُکُوت کی اِس نہایت پُرسُکُون حالت میں یہی ہر ایک روح (صاف وشفّاف، خالصِ روح) کا عِیاں و آشکار مشاہدہ ہوتا ہے۔ اَور اِسکے بعد عظیم خُدا ('پر برہم'، Parbrahman) کا مُکمّل عِرفان (Spiritual Experience) بھی۔

مُراقبے کے مندرجہ بالا تینوں طریقے ذِہن کو مُنظّم طور پر یکجا کرنے میں سب سے زِیادہ کارگر اور مُوثر ہیں اَور اِن کے ذریعے رُوحانی مشاق وریاضتی کو کوئی فوق النفسیاتی مکاشفہ یا کشف ہوسکتا ہے یا روح کی جھلک بھی مِل سکتی ہے۔ اُن طریقوں کی مشق بیشک مُشکل ہے، خاص کر بیرون رُخ رُجحان والے اَور سُست مِزاج اشخاص کے لئِے۔ پُختہ صُورت سے کامیابی کے حُصُول کے

لئے طویل عرصے تک لگاتار مشق کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مشق بڑی محبّت واحترام سے کرنی چاہیئے نہ کہ صِرف ''بیگار'' ٹالنے کی طرح۔ یوگ درشن میں کہا ہے ----

"स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।"

(योग दर्शन १.१४)

''رُوحانی مشق جب لگاتار طویل عرصے کے لئے تعظیم وتکریم اور اعتقاد سے کی جاتی ہے تو پختہ طور پر جڑ پکڑ لیتی ہے'' (یوگ سُوتر پتنجلی ۔1.14)

روحانی غور وخوض (''چِنتَن''، Meditation)

مُراقبہ اَور روحانی غور وخوض میں فرق ہوتا ہے۔ مُراقبہ میں ذِہن کو کسی ایک شئے یا ایک ذِہنی رُجحان پر باندھنا ہوتا ہے۔ جب کہ غور وخوض میں ذِہن کو آپس میں تعلّق رکھنے والے بہُت سے ذِہنی رُجحانات کی لہروں کی روانی کو جو کسی ایک ہی موضُوع کو اپنا مقصد بناتی ہے، بالکُل یکسُو کیا جاتا ہے۔ مُراقبہ (Contemplation) کا مقصد ذِہن کا کسی ایک ہی شئے یا ذِہنی رُجحان پر قائم ہونا ہے اَور غور وخوض (Meditation) کے معنی ہیں ذِہن کا اُس آپس میں گُتھے ہُوئے اَور ایک ہی موضُوع سے وابستہ خیالات کے مجمع پر رواں ہونا۔ خُدا صُورت (’برہم آکار‘، Brahmankar) رُجحان کو بنُیاد بنا کر خیال کو جمانے کے عمل کو ویدانت کے الفاظ میں ''نِدی دھیاسن'' (Nididhyasana) کہتے ہیں جبکہ غور وخوض، سلسلہ وار نظریے کی مشق کا اِشارہ کرتا ہے۔ مِثال کے طور پر کسی اوتار کا، یا تجربہ یافتہ (اَنُوبھوی، Experienced) سچے پرستار، یا عارِف کے بازیچۂ حیات کا کوئی تحریک آور منظر یا دُنیا کی عارضِیت یا روح کی سالمیت ودائمیت جیسا کوئی موضُوع ذِہن کے سامنے غور کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔ اِس

موضوع کے آپس میں تعلّق رکھنے والے خیالوں کے ذریعے ذہن محویت کے ساتھ اِس ایک ہی موضوع پر غور کرتا رہتا ہے اَور دیگر سبھی اطراف سے ہٹ جاتا ہے۔ یہ تو کافی صاف ہی ہے کہ غور وخوض کی مشق مُراقبے کی مشق کے تقابُل میں زیادہ آسان ہے۔ اصل میں غوروخوض یکسُوئی کی اوّلین حالت ہے جِس کی مشق آگے چل کر دُوسری حالت کی طرف لے جاتی ہے، جسے مُراقبہ (Contemplation) کہتے ہیں۔

رُوحانی یکسُوئی کے حُصُول کے لئِے کُچھ مشقیں:

آپ تیرنا سیکھنا چاہتے ہیں۔ اُس مقصد کے لئِے آپ کئی کِتابیں پڑھتے ہیں، لیکچر سُنتے ہیں اور تیرنے کے تمام طریقوں کواچھّی طرح جان لیتے ہیں اَور سمجھ لیتے ہیں۔ لیکن کیا اِتنے سے ہی آپ کو تیرنا آجائے گا؟۔ کیا تیرنے کے طریقوں کا صِرف تفصیلی علم آپ کو اِس قابِل بنادیتا ہے کہ آپ تیرسکیں؟ یقیناً اِس کا جواب 'نہیں' میں ہی ملے گا۔ تیرنے کے فن کو سیکھنے کے لئِے آپ کو پانی میں اُترنا ہوگا اَور اپنے ہاتھوں اَور پیروں کو ہلاڈُلا کر تیرنا سیکھنے کے لئِے مشق کرنی ہوگی۔ تیرنے کے کِسی طریقے کی تفصیلی جانکاری یا اُس کی تعلیم یا اِشارے تیرنا سیکھنے میں آپ کی تبھی مدد کرسکتے ہیں اَور اِس کے عمل کو زِیادہ آسان اَور پُھرتیلا بناسکتے ہیں، جب آپ کوشش اَور محنت کریں اور تیرنے کی مشق کریں۔ یہی بات رُوحانی یکسُوئی کے لئِے بھی صحیح معنوں میں دُرست ہے جِس کے لئے آپ کو مشق میں بیٹھنا چاہیئے اَور اپنے بے چین ذِہن کو مُکمّل قابُو میں رکھنے کے لئے حاصِل شُدہ علمی طاقت، خیال کی طاقت اَور عمل کی طاقت سے کام لینا چاہیئے۔ یکسُوئی کی

تکمیل کے لئے کُچھ مشقیں یہاں لکھی جاتی ہیں ____

مشق نمبر۔ 1

غُسل کے ذریعے یا ہاتھ پیر اور مُنہ کو دھوکر جسمانی صفائی کیجئے۔ جس طرزِ نشست میں آرام سے بیٹھ سکتے ہوں، اُس میں بیٹھ جایئے۔ خیال رکھیئے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈّی، گردن اَور سر ایک سیدھ میں رہیں۔ زیادہ مُناسب ہوگا اگر آپ ایک ہموار سطح کے ذرا اُونچے پلیٹ فارم جیسی جگہ (ممکن ہو تو کسی لکڑی کے تخت یا چوکی) پر پالتی مار کر بیٹھیں۔ اگر کسی سبب سے پالتی مار کر نہ بیٹھ سکتے ہوں تو کِسی کُرسی پر ہی اِس طرح سیدھے ہوکر بیٹھیئے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈّی اَور سَر کِسی طرف میں جُھکیں نہیں۔ آنکھیں موندھ لیجئے اور چھاتی کے درمیان میں موجود ''ہِردے چکر'' (heart-centre) پر اپنے تمام شعُور کو مُرتکِز کیجئے۔ لگ بھگ دس مِنٹ تک آہستہ آہِستہ خُدا کی حمد اور دُعا کیجئے۔ ایسا کرنے کے لئے کسی مذہبی صحیفے (scriptures) میں سے کوئی مُفید قِطعہ (جس کے معنی آپ کو صاف وصحیح معلوم ہوں) یا کسی پرستار عارِف کے ذریعے خیالِ پرستاری میں تخلیق کیا گیا کوئی بھجن چُن لیجئے، جو آپ کو کافی خاکسار، تاثرپذیر اَور آپ کے ذِہن کو بلند خیال بنانے والا ہو۔ اِس نظم یا بھجن کو دِل میں ہی آہستہ آہِستہ یا زبانی نرم ولطیف آواز میں گائیں۔ ایسا جو کُچھ بھی آپ ذہنی طور پر دِل کے یا زبان کے ذریعے بولیں اُسے بے اِنتہا احساس سے لبریز رکھنے کی کوشش کریں۔ ایک مُختصر اَور آسان دُعا اِسی کتاب کے آخِری حِصّے میں دی گئی ہے۔

حمد ودُعا کے بعد سادہ (normal) ''پرانایام'' (pranayam)

(سانس اپنے قابُو میں رکھ کر اندر لینے اَور باہر نکالنے کی روانی سے متعلق ضابطے کی قواعِد) کی یا شعوری بیداری کے ساتھ گہرے تنفُس (Conscious deep breathing) کی مشق دس پندرہ منٹ تک کیجئے۔ ''پرانا یام'' اور گہرے تنفس کے طریقۂ مشق کے لئِے اس کتاب کا ''روحانی یکسوئی میں مددگار باتیں'' والا الگ حِصہِ کتاب دیکھیں۔ ''پرانا یام'' کے بعد کوئی اِرادہ باندھنا یا سوچنا بالکل بند کر دیں۔ شعُوری بیداری کو دِل کے چکّر پر ہی مرکوز رکھیئے۔ بیدار رہ کر ذِہن کے خالی پن (blankness) پر غور کی نِگاہ رکھئے۔ اَور کسی رُجحان یا صُورت کو ذِہن میں نہ آنے دیجئے۔ اگر کوئی اِرادہ یا خیال آئے تو اِس سے پہلے کہ وہ آپ کے ذِہن پر قابِض ہو جائے اَور اُسے باہر بھٹکانے لگے یا اِسے کسی اندرُونی غور و فِکر میں مُبتلا کر دے، اُسی وقت اُسے ذہن سے ہٹا دیجئے۔ تمام بیرونی مُضر اثرات اور اِن سے جُڑے اشاروں (external impacts and suggestions) کو جیسے ہی وہ باہر سے آئیں اَور دِل سے اُٹھنے والے پُرانے اَور بھُولے ہُوئے خیالوں کو جیسے ہی وہ اندر سے طلوع ہوں، فوراً ہٹا دیجئے۔ پہلے پہل مشق میں بیٹھنے کے تھوڑے وقت کے بعد ہی آپ اپنے شہادتی پن اَور چوکسی کی حالت کو کھو بیٹھتے ہیں اَور ذِہن اِس طرح باہر سے آئے کسی سُجھاؤ (یا تکلیف) میں یا اندر سے طُلوع ہُوئے کسی اِرادے یا خیال میں بھٹکنے لگتا ہے اَور آپ کو اُس وقت اِس کے اِس طرح بھٹکنے کا عِلم تک بھی نہیں ہوتا۔ اُس کے بعد اچانک آپ کو اِس بات کا علم ہوتا ہے کہ آپ کا ذِہن بھٹک کر کسی باہر سے آئے یا اندر سے اُٹھے خیال و اِرادہ میں محو ہو گیا تھا۔ یہاں سمجھنے کا راز یہ ہے کہ آپ کو رُوحانی

مشق و رِیاضت کے وقت اِس خیال کا علم بھی نہیں ہوتا کہ "میرا ذہن (مَن، Mind) بھٹک رہا ہے" اصل میں خیال یہ آتا ہے کہ "میرا ذِہن بھٹک رہا تھا"۔ اِس خیال کا عِلم بھی آپ کو اچانک اُس وقت تب ہوتا ہے، جب آپ اپنے ذِہن سے ایک صُورت ہونا بند کر کے دوبارہ اُس کے بیدار شہادتی بن جاتے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ ذِہن (من، mind) بھٹکتا تب ہے جب آپ اُس کے ساتھ ایک صُورت ہو کر اپنے شہادتی خیال کی حالت سے ِگر جاتے ہیں اَور شعُوری بیداری کو گنوا بیٹھتے ہیں۔ اِس لئِے شروع میں ذِہن کے بھٹکنے سے ہِمت مت ہاریئے بلکہ زیادہ ہوشیار و چوکس رہ کر "روکنے" یا "رد کرنے" اور بغور ناظر بنے رہنے کی مشق کرتے رہیئے۔ لگاتار مشق و رِیاضت کرتے رہنے سے وہ آہِستہ آہِستہ "پختہ زمین" ہو جاتا ہے۔ تب ایسا نہایت پُرسکون اَور لا خیال ذِہن اپنے اندر رہائش پذیر صاف وشفاف رُوح کی ذاتِ خُود کے بے آواز پُرسکون اور لطیف نُور کو ہی مُنعکس کرتا ہے، کِسی دیگر شخص، شے یا خواہش کو نہیں۔

مشق نمبر 2۔

جیسا کہ مشق نمبر 1 میں بتایا ہے، اُسی طرح جسم کو صاف وستھرا کیجئے۔ کِسی موزوں "آسن" (Posture) میں بیٹھ جائیے اَور خُدا کی حمد کیجئے۔ اگر آپ کے لئِے مُفید ہو تو "پرانایام" (Pranayam) یا دس سے پندرہ مِنٹ تک گہری لمبی سانسوں کے اندر لینے اَور باہر نکالنے کے عمل کی مشق کیجئے۔ اَپنی آنکھیں بند کر لیجئِے اَور ابروؤں کے درمیان "آگیہ چکّر" (Ajna-chakra) پر شعُوری بیداری کو مرکُوز کیجئِے۔ یہیں اپنے محبُوب دیوتا کا، یا پیارے خُدا کی باصِفت

صُورت کا، یا کسی ایسے نور کا جو آپ کے دِل کو نہایت پُر کشش لگتا ہو اِس طرح تصّور کیجئے کہ آپ کی تمام توجہ اِسی تصّور میں لائے ہُوئے محبوب مقصد پر بندھی رہے۔ ذِہن اگر کسی دِیگر شے، جاندار یا حالت کی طرف بھاگے تو اُس کو بار بار وہاں سے ہٹا کر اپنے مقصد (''اِشٹ''، The cherished one) میں ہی لگایئے۔

"यतो यतो निश्चरित मनश्चंचलस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ।।" (गीता ६.२६)

''بے سکون و مضطرب ذِہن (من، mind) کو اُن تمام اشیا سے ہٹا کر جن کے پیچھے یہ بھاگتا ہے، روحانی مُتلاشی کو بار بار اِسے خُدا میں قائم کرنا چاہیے۔ (گیتا۔6.26)

اِس طرح ہمیشہ کی مشق سے جب ذِہن ایک ہی مقصد پر کافی لمبے عرصے تک قائم رہنے میں سِدھ جاتا ہے (کامل ہو جاتا ہے) تب تصّور کی اُس حالت میں صِرف دو ہی اشیا...... عارِف اور عِرفان ہی موجود رہتے ہیں، جو قائِم اَور الگ الگ صُورت میں درخشاں ہوتے ہیں۔ اِس حالت کو حاصِل کرنے کے بعد اپنے آپ کو ناظِر (درشٹا، witness) کے ساتھ ایک ہونا چاہیئے جو اُس وقت تصّور میں لائی گئی شئے سے صاف طور پر الگ دِکھائی دیتا ہے، مطلب، یہ رُجحان رکھنا چاہیے کہ ناظِر (درشٹا، witness) ہی میری اصلی صُورت ہے۔ اِس طرح کی مشق سے مقصد ('اِشٹ'، the cherished one) کا منظر یا اُس کا عکس آخر میں ناظر (درشٹا، witness) میں مُدغم ہو جاتا ہے اَور ناظِر اپنی بے لاگ اَور بے لگاؤ صُورت میں باقی رہتا ہے۔

مشق کے طریقے میں جب ایسی حالت آتی ہے کہ مقصُود جب مقصدی

کے سامنے قائِم ہونے کو ہوتا ہے تو کئی بار یہ پوشیدہ ہو جاتا ہے اَور اُس کی جگہ پر لاصُورت نور سا آ جاتا ہے، لیکن وہ مُستقل نہیں ہوتا۔ کِسی کِسی وقت مُختلف رنگوں کی روشنیاں دِکھائی دیتی ہیں جو سِلسِلہ وار بدلتی رہتی ہیں۔ رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو اِن کی کشش میں نہیں آنا چاہیئے یا اِن میں دِلچسپی نہیں لینی چاہیئے۔ اپنے محبوب دِیوتا یا محُبوب مقصد کو بار بار تصّور میں لا کر ذِہن کے خالی پن میں اُس کا دھیان کرنا چاہیئے جب تک کہ وہ کافی لمبے عرصے تک قائم نہیں رہنے لگتا۔

مشق نمبر۔3

پالتی مار کر بیٹھ جائیے اَور جیسے اُوپر بتلایا گیا ہے، حمد و دُعا کیجئے۔ خُدا کا کوئی نام یا کوئی منتر (اپنے اعتقاد کے مُطابق) چُن لیجئے، جو آپ کے لئِے سب سے زِیادہ پُرکشش ہو۔ یہ کہیں زِیادہ بہتر ہوگا اگر وہ ''نام'' یا منتر آپ کو کسی تجربہ کار پُختہ رِیاضتی عارِف کے ذریعے باقاعِدہ مُقدّس فہمائشی قاعِدوں کے مُطابق اَور تعلیم و ہدایت کے ساتھ ملِے، کیونکہ اِس طرح کا ''نام'' یا منتر پہلے ہی کافی طاقت رکھنے والا ہوتا ہے اَور زیادہ آسانی سے سِدھ کیا جا سکتا ہے۔ اپنی آنکھوں کو بند کر لیجئے اَور دِل میں (''اناہت چکر''، heart centre) اِس نام یا منتر کا جاپ کیجئے۔ یہ جاپ میکانکی انداز سے نہیں ہونا چاہیئے بلکہ اِس کی مشق بلند خیالوں اَور سنجیدہ اعتِقاد کی زبان میں بڑے پریم سے اَور میٹھے انداز سے کیجئے۔ اِس وقت ساتھ ہی ساتھ اپنی شعُوری بیداری کا ایک جُز اِس منتر یا نام کے ہوتے ہوئے جاپ کو سُننے میں لگا دیجئے۔ ایسا کرنے سے آپ کا رُجحان منتر کی آواز سُننے کی جانِب ہی رہے گا اَور ذِہن کسی دُوسری طرف نہیں بھٹکے گا۔ اگر ذِہن کسی دیگر

شے کی جانب جائے گا تو جاپ کا سُنائی دینا بند ہو جائے گا اَور آپ کو فوراً ہی پتا چل جائے گا کہ آپ کا ذِہن ''جاپ'' سے بھٹک گیا تھا اَور آپ اُسے دوبارہ جاپ میں لگا سکتے ہیں۔ اِس طرح جاپ کرنے اَور ساتھ ہی ساتھ اُس ہوتے ہُوئے جاپ کو سُننے کی مشق سے، یکسُوئی اَور قائمی کے حُصُول میں کافی مدد مِلتی ہے۔ ہر روز کم از کم ایک گھنٹہ یا اِس سے زیادہ وقت جاپ کی مشق کے لِئے ضرور دینا چاہیئے۔

کُچھ مہینوں کی سچّی لگن کے ساتھ کی گئی لگاتار مشق کے بعد منتر کی طاقت آشکار ہونے لگ جاتی ہے اَور ذِہن منتر کی رَبّانی لرزِشوں سے فریفتہ ہو کر از خُود ہی ('اناہت چکر'، heart-centre) میں کھینچا رہنے لگتا ہے۔ اُسکے بعد رُوحانی انُوبھو، (experiences) شروع ہونے لگتے ہیں۔ منتر میں موجُود طاقت اب آپ کو جیسے ہاتھ سے پکڑ لیتی ہے اَور سِلسِلہ وار بلند سے بلندتر روحانی میدانوں میں لے جاتی ہے اَور اُنکے تجرِبوں ('انُوبھو'، experiences) سے رُوشناس کراتی ہے۔ آہِستہ آہِستہ جیسے جیسے مشق آگے بڑھتی ہے آپ ازلی رُوحِ خُدا کی جانب اُوپر چڑھتے جاتے ہیں۔ اَور آخِر میں حُصُول کی اُس بلندترین چوٹی پر پہنچ جاتے ہیں، جہاں سے آگے اَور کوئی راستہ نہیں۔

مشق نمبر۔4

خُدا سے مُتعلِّق کوئی ایک موضُوع جو آپ کو سب سے محبُوب لگتا ہو، جیسے نجات، خُدائی صُورت، خُدا اَور کائِنات، جانِ حیات اَور خُدا کے درمیان آپسی تعلق یا ایسا ہی دائمی نوعیت کا کوئی دیگر موضوع چُن لیجیئے اَور اُس پر اتنے

محو ہو کر غور و خوض کیجئے کہ باہر کی دُنیا مُکمّل طور پر فراموش ہو جائے۔ دُنیا اَور عالمِ بالا کی سبھی اشیا اور حالتوں کی عارضِیت اَور فنائیت پر غور و خوض بھی مُفید ہوتا ہے کیونکہ وہ ذِہن کو دُنیا سے اندھی محبت (موہ، Attachment) سے نجات دِلانے میں مُعاوِن ہوتا ہے۔

مشق نمبر۔5

اُوپر بتائے گئے طریقے سے آسن (بیٹھک۔ بیٹھنے کی حالت) پر بیٹھیے، دُعا کیجئے۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے اَور کِسی بات پر غور کرنا یا کوئی اِرادہ کرنا بند کر دیجئے۔ بالکل بے کوشش ہو جائیے۔ اِرادے یا خیال جو بھی اندر سے طُلوع ہوں یا باہر سے آئیں، اُن کے ساتھ کُشتی مت کیجئے، صِرف شہادتی احساس میں قائم رہ کر اُن کو دِل کے مرکز (اناہت چکر) میں غور سے دیکھئے۔ اِس طریقے کے مُطابِق اِرادوں اَور خیالوں کو نہ دعوت ہی دینی ہوتی ہے اَور نہ ہی اُن کا خاتمہ کرنا ہوتا ہے۔ اُن کو آنے جانے دیجئے اَور بے لاگ نظر سے اُن کو ویسے ہی دیکھئے جیسے کبھی کبھی آپ اُڑتے ہوئے پرندوں کو آسمان میں آتے جاتے دیکھتے ہیں۔ خیالوں کے آنے اور جانے میں خُود اُن کے ساتھ ایک ہو کر یا اپنی معاوِنت دے کر اُن کی سرگرمیوں میں شمولیت نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ صِرف اُن کا شہادتی رہ کر بڑے سُکُون اور فطِرتی انداز سے صِرف اُن کو نظر انداز کیجئے۔ اِس قِسم کی مشق ہر روز باقاعِدہ کرتے رہنے سے کُچھ ہی مہینوں میں سبھی اِرادے اَور خیال پُرسُکون ہونے لگتے ہیں اَور آخر میں اُن کا طُلوع ہونا اور غُروب ہونا بند ہو جاتا ہے۔ شعُوری بیداری ایک بے اِنتہا بے آواز خالی پن اور پُرسکُون حالت

میں قائم ہو جاتی ہے۔

دُعا اَور رُوحانی مشق و بھجن رُوحانی صحت کے لئِے ویسے ہی ضروری ہیں جیسے جِسم کی صحت کے لئِے کھانا اَور جِسمانی ورزِش ۔اُس شخص کو جو رُوحانی زِندگی گُزارنے کا خواہش مند ہے، ہر روز دُعا، جاپ اَور مُراقبہ کی مشق کے لئِے ضرور کُچھ وقت نِکالنا چاہیئے ۔وہ شخص جو دِن میں کُچھ گھنٹے بھی نہیں نِکال سکتا، جِن میں وہ اپنے ذِہن کو دُنیاوی باتوں سے ہٹا کر اُس خُدا کی یاد میں لگائے، وہ کِس طرح خُدا کو حاصِل کرنے یا بطورِ روح اپنے آپ کا ''انُو بھوّ''، (experiences) حاصِل کرنے کی اُمید کر سکتا ہے۔

چند خطروں کی طرف اشارے:

یہاں پر کُچھ اندیشوں کی جانِب اِشارہ کرنا غیر مُناسِب نہ ہوگا جِن کے تئیں نہایت مشتاق رُوحانی مشاق و ریاضتی کو بھی ہوشیار رہ کر، اُن سے اپنی حِفاظت ضرور کرنی چاہیئے۔

عام اِنسان کے ذِہن کا عام رُجحان زِیادہ تر بے سُکون رہنے اَور نفس پرور دُنیا میں بیرون رُخ ہو کر کام کرنے کا ہی ہے۔لیکن اندرونی یکسُوئی کی کوشِش جیسے کہ پہلے سمجھا یا جا چُکا ہے ہمیشہ اِس کے مُخالِف ہوتی ہے ۔ایسا ہونے کے سبب ایک نیا رُوحانی مشاق و رِیاضتی جو شروع ہی سے اپنے ذِہن کو ایک دم لمبے وقت کے لئِے قائم کرنے، خاص طور پر ''آگیہ چکر'' (ابروؤں کے درمیان کے نُکتے یا مرکز) پر قائِم کرنے کی کوشِش کرتا ہے، اپنی پیشانی پر بھاری دباؤ محسُوس کرتا ہے ۔یہ ذہن کو اندرُوں رُخ کرنے کے لئِے کی جانی والی کوشش

سے ذِہن میں پیدا تناؤ کے سبب ہوتا ہے کیونکہ ذِہن پیشانی کے ساتھ گہرے طور پر وابستہ ہے۔ مشق میں محو رُوحانی مشّاق ورِیاضی اگر اپنی طاقت سے باہر ہوکر مطلب بہت زِیادہ مشق کرتا ہے اَور ذِہن (مَن) کو ''آگیہ چکّر'' میں لمبے وقت تک قائم کرنے کے لئے شِدت کی کوشش کرتا ہے، تو وہ پیشانی کے اعصابی خلیوں (nerve cells) کو نُقصان پُہنچانے کا کام کرتا ہے۔ پیشانی میں شدید درد اور بھاری پن، ابروؤں کے درمیان کی جگہ زیادہ دیر تک ٹھنڈا پڑ جانے کا احساس، پیشانی کا بہُت زیادہ گرم ہوجانا یا اُس میں شِدید جھلاہٹ (irritation) ہونا اِس خطرے کی ہی علامتیں ہوتی ہیں۔

اِس کے عِلاوہ کئی رُوحانی مشّاق وریاضتی رُوحانی راہ میں آنے والے اُن موڑوں سے ہمیشہ ناواقِف ہوتے ہیں، جہاں پر بہُت سمجھداری اَور سخت محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے روحانی مشاق وریاضتی شرُوع میں ہی بہُت زِیادہ رفتار سے مشق ورِیاضت میں آگے بڑھ جانے کے لئِے اپنی توفِیق سے بھی زِیادہ زوردار محنت کرتے ہیں۔ اِس کا نتیجہ اکثر یہی ہوتا ہے کہ وہ مشق ورِیاضت سے کُچھ ہی وقت کے بعد تھک اَور اُوب جاتے ہیں اَور راہ کے درمیان میں ہی مشق ورِیاضت کو چھوڑ بیٹھتے ہیں۔ کھیل کُود کی ایک تمثِیل اِس حقیقت کو زِیادہ واضح کرنے والی ہے۔ رُوحانی مشق ورِیاضت کی دوڑ کا تقابُل کھیل کُود کی چھوٹی دوڑ (Sprint) سے نہیں کِیا جا سکتا ہے، جس میں شخص کو ایک ہی جھٹکے میں پوری طاقت لگا کر تمام فاصلے تک ہی تیز رفتاری سے بھاگنا ہوتا ہے، بلکہ یوں کہیئے کہ اِس ''رُوحانی دوڑ'' کا تقابُل کھیل کود (Sports) کی اُس لمبی دوڑ

(marathon) کے ساتھ کِیا جا سکتا ہے جیسے نپے تُلے قدموں (With measured steps) سے لگاتار صبر کے ساتھ اِس طرح پُورا کرنا ہوتا ہے کہ حُصُولِ فتح کے آخری قدم تک کے لئِے اندرونی طاقت سلامت رہے۔

اِن خطروں سے بچنے کے لئِے رُوحانی مشاق وریاضتی کو اندرُونی یکسُوئی کی مشق پہلے کُچھ مِنٹوں سے شرُوع کرنا چاہیئے اَور اُس کے بعد مشق کی مُدّت آہستہ آہستہ بڑھانی چاہیئے____

"शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया।"

روحانی طالب کو رفتہ رفتہ رُوحانی مشق کے ذریعے مکمل سکُون حاصِل کر لینا چاہئیے۔(گیتا۔6.25)

اگر مراقبہ کی مشق کرتے وقت پیشانی تھک جائے اَور سِر میں یا پیشانی میں درد ہونے لگے تو اُس وقت مشق کو روک دیجئے اَور ذِہن کو آرام کرنے دیجئے۔ سکُون سے خُدا کے نام کا وِرد کیجئے یا ذِہن میں خُدا کی عمدہ شفیق دِلی کی صِفت کو یاد کیجئے۔ جب نفسیاتی توازُن اَور جسمانی صحت ٹھیک ہو جائیں تو دوبارہ مشق و رِیاضت شروع کر دیجئے۔

رُوحانی سفر دِنوں یا مہینوں کا نہیں ہوتا، یہ برسوں تک بھی چل سکتا ہے۔ کون جانتا ہے کہ اِس سفر کے آخری مقصد تک پہنچنے میں کئی جنم ہی لگ جائیں؟۔ اِس لئِے بے صبر نہ ہوئیے۔ خاموش رہ کر صبر کے ساتھ رُوحانی مشق و رِیاضت کا کام کرتے جائیے۔ کامیابی کے یقینی حُصُول کے لئے جلد بازی اَور غیر مُناسب زوردار طاقت کے استعمال کی نہیں بلکہ سِلسِلہ وار، ترتیب و ترکیب سے اَور قائم رہ کر صبر سے رُوحانی مشق و رِیاضت کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہاں پر ایک اور بات سے مُتعلّق بھی رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو ہوشیار کردینا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ کئی رُوحانی مشاق وریاضتی مُراقبے کی مشق کے طریقے کو بار بار بدلتے رہتے ہیں...... مُراقبے کی مشق کے ایک طریقے کو اپنا کر مشق وریاضت شرُوع کی اَور کُچھ دِنوں یا مہینوں کے بعد اگر اُس کے ذریعے ذِہن پُوری طرح باقاعدِہ یکجا نہیں ہُوا یا اُس کے ذریعے کافی اندرُونی یکسُوئی نہ ہُوئی تو اُس کو چھوڑ کر دُوسرے طریقے سے مشق کرنے لگے۔ کُچھ وقت دُوسرے طریقے سے مشق کی اَور اُس سے مُکمّل کامیابی نہ مِلنے پر اُسے چھوڑ تیسرے طریقے کو پکڑ لیا۔ اُس کے بعد اِسی طرح کرتے گئے۔ اپنی مشق کے طریقے کو کپڑوں کی طرح بار بار بدلنا واقعی بڑی بھُول ہے۔ جیسے بار بار جگہ بدل کر کُنواں کھودنے سے کہیں بھی پانی نہیں نِکلتا، اِسی طرح بار بار مُراقبے کی مشق کے طریقے کو بدلتے رہنے سے بھی مشق ''پختہ'' نہیں ہوتی اَور مُکمّل اندرونی یکسُوئی حاصِل نہیں ہوتی۔ نتیجہ اِس کا یہی ہوتا ہے کہ رُوحانی مشاق وریاضتی مشق کے کسیِ طریقے کے ذریعے بھی کوئی بڑا رُوحانی تجربہ (انُوبھو، Experience) حاصِل نہیں کرپاتا اَور عِلمِ رُوح وخُدا اَور حقیقی دائمی عُنصُر کے تئیں ہی شک وشبہہ میں مُبتلا ہو جاتا ہے۔

بار بار مشق کا طریقہ کار بدلنے کا سبب اکثر یہی ہوتا ہے کہ ایک مشق سے ذِہن کی اندروں رُخی حاصِل کرنے میں جب کُچھ مُشکلِ آتی ہے یا کافی محنت کرنی پڑتی ہے تو کُچھ وقت کے بعد رُوحانی مشاق ورِیاضتی بے چین ہو جاتا ہے اَور وہم میں مُبتلا ہو کر سمجھنے لگتا ہے کہ دُوسرا کوئی طریقہ اِس سے آسان ہوگا، اُس

میں مشکل نہیں آئے گی اَور جلد ہی ذِہن مُکمّل طور پر قائم ہو جائے گا۔ اِس طرح کے وہم میں مُبتلا ہُوا وہ پہلی مشق کو چھوڑ کر دُوسری مشق میں لگتا ہے۔ اُس میں شروع میں کُچھ آسانی معلوم ہوتی ہے کیونکہ ذِہن کا میلان ہے کہ وہ نئے پن میں کشش محسُوس کرتا ہے، لیکن کُچھ وقت کے بعد اُس میں بھی مشکل دِکھائی دینے لگتی ہے۔ کُچھ وقت دُوسرے طریقے سے مشق کرنے پر بھی جب ذِہن مُکمّل طور پر قائم نہیں ہوتا تو دُوسری کو بھی چھوڑ تیسری مشق کا طریقہ پکڑنے کا خیال آتا ہے۔ اِس طرح کوئی مشق بھی پُختہ نہیں ہو پاتی اَور رُوحانی مشاق وریاضتی اندرونی یکسُوئی سے مُستفید نہیں ہو پاتا اَور حقیقی و دائمی عُنصُر سے فائدہ حاصِل کرنے سے محروم ہی رہ جاتا ہے۔

اِس لئِے یہ سمجھ کر ہر ایک مشق میں ذِہن (من، mind) کو پُوری طرح اندروں رُخ کرنے اَور اندرونی روح کا رس لینے کے لئِے کافی محنت کرنی پڑتی ہے اَور مشق کے سبھی طریقوں میں مُشکلیں بھی آتی ہیں۔ رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو بار بار مشق کا سِلسِلہ نہیں بدلنا چاہیے اَور ایک مشق کو ہی بے مِثل ذِہن سے پُختہ کرنا چاہیئے۔ اُسے یہ جاننا چاہیئے کہ ذِہن پر مُستقِل طور پر مُکمّل قابُو رکھنا اَور اُسے مُکمّل طور پر اندروں رُخ کر لینا آسان نہیں ہوتا۔ ذِہن (من، mind) نے بڑے بڑے آگاہ اشخاص، عالِموں اَور عارِفوں تک کو بھی نچایا ہے۔ بڑے بڑے بہادر اَور مُلکوں کے حُکمران بھی ذِہن (من، mind) کے غُلام بنے رہتے ہیں۔ ارجُن جیسے فرض شناس، باعمل اَور پاک دِل جنگجو کو بھی اِس بارے میں کہنا پڑا تھا ____

"चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।"

(गीता ६.३४)

''اے کرشن، ذِہن (من، mind) بہت مُتلوّن، پُرآشوب، ضدّی اور طاقت ور ہے۔ اس لِئے مَیں اسے قابو میں رکھنا اُتنا ہی مُشکل سمجھتا ہوں جتنا کہ ہوا کو قابو کرنا۔

لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ ذہن (من، mind) کو اندورن رُخ، یکسُو یا مُرتب کِیا ہی نہیں جا سکتا____

"अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते"

گیتا میں بھگوان کرشن نے یوں کہہ کر بتایا ہے کہ مشق اَور بے لاگی (ویراگیہ) کے ذریعے ذِہن کوضرور ہی قابُو میں رکھا جا سکتا ہے۔

یہاں کہنے کا مطلب اِتنا ہی ہے کہ مشق اور بے لاگی (ویراگیہ) کے ذریعے بِلا شک ذِہن اندرُوں رُخ کرکے سب سے بڑا رُوحانی تجربہ (انُوبھو، experience) حاصِل کیا جا سکتا ہے، لیکن مشق کا سِلسِلہ بار بار نہیں بدلنا چاہیئے۔

اُوپر جو روحانی مُراقبے کے طریقے بتائے گئے ہیں اُن میں سے روحانی مشاق ورِیاضتی کو اپنی شخصیت کی موافقت کے مُطابق یا اپنے رُوحانی مُرشِد کی ہدایت کے مُطابق کوئی ایک طریقہ چُن لینا چاہیئے اَور پھر یکسُو ذِہن سے مُستفید ہوکر کامیابی حاصِل کرنے تک ہمیشہ اُس کی مشق کرتے رہنا چاہیئے۔ مگر خُدا کے پاک نام یا منتر کا جاپ تو ہر ایک رُوحانی مشاق وریاضتی کو ضرور ہی کرنا چاہیئے کیونکہ اِس کے ذریعے سے خُدا کی مہر جلد اَور یقینی طور پر رُوحانی مشاق وریاضتی کی زِندگی میں اُترتی ہے۔

اوم اوم اوم

باب پانچ

مُراقبے کی مشق میں
کچھ رُکاوٹیں اور مددگار باتیں

تعلقاتِ دُنیاوی سے علیحدگی (بے لاگی) کے ساتھ، اِنضباتی بُودوباش اور دیگر اِخلاقی صِفات و مراقبہ کی باقاعِدہ مشق سے ذہن یقیناً یکسُو کِیا جاسکتا ہے۔ صحیح قیادت میں صادِق کوشش، آخر میں ضَرور بارآور ہوتی ہے۔

مُراقبے کی مشق میں کچھ رُوکاوٹیں اَور مدد کی باتیں

اندرونی یکسُوئی کے حصُول کی راہ میں کُچھ رُوکاٹیں آتی ہیں اَور کُچھ ایسی باتیں بھی ہیں جو اِس میں مددگار اَور اِس کوترقّی دینے والی بھی ہوتی ہیں۔ اِس مقصد سے کہ اِن کا عِلم مُراقبے کی راہ میں محوِرُوحانی مشاق وریاضتی کے لئِے مُفید ہوگا، اُن میں سے خاص خاص کو نیچے بیان کیا جارہاہے۔

مُراقبے کی مشق میں رُوکاوٹیں:

(ا) ذہن (من، mind) کا بھٹکنا۔

ذِہن کا بھٹکنا ایک عام بیماری ہے۔ بندر کی طرح، جو لگاتار درخت کی ایک شاخ سے دُوسری شاخ تک یا ایک درخت سے دُوسرے درخت تک کُودتا ہی رہتا ہے۔ عام اِنسان کا ذِہن بےچین ہوکر گھومتا رہتاہے کسی مطلب کو لے کر یا بے مطلب ہی۔ یہ ذِہن دُنیا کی ایک شے یا موضُوع سے دُوسرے شے یا موضُوع کی طرف دوڑتا رہتا ہے اَور کبھی آرام نہیں کرتا۔ اُن جِسمانی بیماریوں سے مختلف، جو اِنسان کے جِسم کو کسی خاص عُمر سے لگتی ہیں اَور چھُوٹ جاتی ہیں، ذِہن کے بھٹکنے کی یہ بیماری جنم ہی سے اِنسان کے ساتھ لگ جاتی ہے اَور مرنے تک اُس کا پیچھا نہیں چھوڑتی۔ کیا اِس بیماری کا کوئی عِلاج بھی ہے؟ ہاں، ہر ایک بیماری کی کوئی نہ کوئی دوا ہوتی ہے اَور یہ نظریہ یہاں بھی لاگو ہوتا ہے۔ ذِہن کے بھٹکنے کی یہ بیماری بالکُل لاعِلاج نہیں ہے۔ اگر چہ ذِہن کی بے استقلالی کو پُوری طرح فتح کرنا تکلیف دہ اَور مُشکِل ضُرور ہے تو بھی ایسا ہمیشہ

ناقابلِ عمل نہیں ہے۔ کیا ایسے عارِف اَور ایمان پرست اشخاص نہیں ہو چکے ہیں جنہوں نے واقعی ذِہن کو قابُو کیا تھا؟ کیا ایسے ہی نفس پر ضبط رکھنے والے، بیشک وہ تعداد میں کم ہوں ____ آج بھی دُنیا میں نہیں ہیں؟

بے تعلقی و بے لاگی اَور کِتنی ہی اِخلاقی صِفات سے وابستہ اِنضباطی زِندگی کے ذریعے اور مُناسب مُراقبہ اَور غور خوض کی باقاعِدہ مشق سے ذِہن کی یکسُوئی اَور اِس پر پُورا قابُو ضرور ہی تکمیل دیئے جاسکتے ہیں۔ سچّی لگن کے ساتھ مُناسب رہنُمائی کی روشنی میں کی گئی کوشش آخر میں ضرور ہی کامیاب ہوتی ہے۔

(ب) نِیند:

دُوسری رُوکاوٹ جو روحانی مشاق و رِیاضتی کے مُکمّل حُصُولِ قائمی میں خلل ڈالتی ہے، وہ ہے نِیند۔ عام اِنسان کے ذِہن کو صِرف دو ہی حالتوں کا، جن میں رہنے کی اِسے عُمومی طور پر مشق ہوتی ہے، تجربہ (experience) ہوتا ہے۔ اِن میں پہلی حالت وہ ہوتی ہے، جس میں ذِہن بیرون رُخ ہو کر یا اندرونی رُجحان کے ذریعے اپنی خواہش کے مُطابِق باہری مادّی اشیا اَور جانداروں کے ساتھ برتاؤ کرتا ہے، مطلب، مادّی دُنیا کے بارے میں ہی سوچتا، اِرادہ کرتا، خیال کرتا اَور اُسے ہی جانتا ہے۔ دُوسری حالت وہ ہوتی ہے جس میں ذِہن سو جاتا ہے، مطلب، گہری نِیند میں پہنچ جاتا ہے۔ اِس لئے جُوں ہی آپ اِس (ذِہن) کو مادّی دُنیا کے غور و خوض کی پہلی حالت سے ہٹاتے ہیں تو اِس کی فِطرت دُوسری حالت مطلب، گہری نیند میں پہنچ جانے کی ہوتی ہے۔

مشق کے وقت پہلی رُوکاوٹ، مطلب، ''ذِہن کا بھٹکنا'' کے دُور ہوتے

ہی فِطر تاً دُوسری رُوکاوٹ ''نیند'' حاضِر ہوجاتی ہے جو اکثر اُس وقت آگھیرتی ہے جب ذِہن کا اِدھر اُدھر بھٹکنا بند ہوجاتا ہے یا بند ہونے والا ہوتا ہے۔ مُراقبے کی منفی صُورت میں، جس کا بیان پہلے صفحات میں آچُکا ہے، یہ رُوکاوٹ مشق میں بیٹھنے کے فوراً بعد ظاہر ہوجاتی ہے کیونکہ اِس صُورت میں ذِہن کو بالکل خالی کرنے کی مشق کرنی ہوتی ہے۔ لیکن مُراقبے کی مُثبت صورت میں (طریقہ کار) ایسا نہیں ہوتا کیونکہ اُس میں ذِہن کو ایک دم خالی یا بے عمل نہیں بنانا ہوتا بلکہ کسی ایک نام، ایک شکل یا ایک رُجحان پر اُسی صُورت ایک ہونے کے لئے ذِہن کو باعمل رکھنا ہوتا ہے۔

مُراقبے کی مشق میں نیند کے حاضِر ہوجانے کے کُچھ مزید سبب بھی ہوسکتے ہیں ــــــ بہُت زِیادہ کھانا کھاکر مشق میں بیٹھنا، بہُت زِیادہ محنت سے پیدا جسمانی یا نفسیاتی تھکن، کوئی جِسمانی بیماری یا رات میں جِسم کو کافی نِیند نہ مِلنا وغیرہ۔
مُراقبے کی مشق میں نِیند کی رُوکاوٹ پر فتح حاصِل کرنا، ذِہن کے بھٹکنے کی رُوکاوٹ پر فتح حاصِل کرنے سے زیادہ مُشکل ہوتا ہے۔ تو بھی مناسب غذا اور ترکیب سے ''پرانا یام'' یا لمبے تنفس کے عمل اَور لگاتار ہوشیار و بیدار رہنے کی مشق کے ذریعے اِس رُوکاوٹ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اگر مشق کے وقت یہ سبھی چوکِسیاں نیند پر فتح حاصِل کرنے میں ناکام رہیں تو رُوحانی مشاق و رِیاضتی کو اُس وقت آسن سے اُٹھ جانا چاہیئے جب مُراقبے میں نیند تنگ کررہی ہو تو۔ تھوڑی دیر ٹہلنا چاہیئے، تیزی سے سانس اندر باہر کرنا چاہیئے یا اپنے مُنہ کو ٹھنڈے پانی سے دھولینا چاہیئے اَور دوبارہ مشق میں بیٹھ

جانا چاہیئے۔

(ج) لطیف دُنیا کی کششیں:

ذہنی بیداری کو بیرونی مادّی اشیا اَور حالتوں سے ہٹا کر جب ذِہن کو دُنیاوی حالتوں سے پار کرلیا جاتا ہے اَور جب رُوحانی مشاق ورِیاضتی خفتگی کی حالت میں بھی داخل نہیں ہوتا، مشق کے اُس وقت میں اکثر لطیف مادّی دُنیا کے ذریعے اُس کا تعلق نجمی دُنیا(astral world) اَور نفسی دُنیا(psychic world) کے ساتھ جُڑ جاتا ہے۔ اِس تعلّق کے ذریعے رُوحانی مشاق ورِیاضتی اُوپر کہی گئی نجمی دُنیا اورنفسی دُنیا کے بے شمار لطیف اندرونی تجِربوں (اُنوبھوؤں، experiences) کو حاصِل کرنے لگتا ہے۔ ان میں سے کوئی بھی تجربہ (اُنوبھو، experience) مُستقِل نہیں ہوتا۔ یہ صِرف لمحاتی نُور ہوتے ہیں جِن کا بار بار چمکنا کبھی کبھی تیز رفتاری سے ہوتا ہے۔ اِن میں سے کئی اِتنے لُبھانے والے ہوتے ہیں کہ رُوحانی مشاق ورِیاضتی اِن کے وہم میں مُبتلا ہوجاتا ہے اَور اِن ہی نچلی سطح کے تجِربوں (اُنوبھوں، experiences) میں تسکین خیال کر کے اُس لمحاتی سُکھ کے لِئے جو یہ تجربے (اُنوبھّو، experience) مہیّا کرتے ہیں، اُن ہی میں محو رہنے میں خوش ہوتا ہے۔ اِن تغیّر پذیر لمحاتی روشنیوں کے عِلاوہ کُچھ غیر معمُولی طاقتیں جیسے ____ غیب دانی (clairvoyance) وغیرہ بھی رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو آگے بلند نفسی سطحوں (higher psychic worlds) کے ساتھ میل مِلاپ ہوجانے سے حاصِل ہوجاتی ہیں۔ لیکن یہ بھی مستُقِل نہیں ہوتیں۔ یہ سبھی چیزیں مُراقبے کی مشق کی رِیاضت کو غلط رُخ دے دیتی ہیں۔ اِن

سب کے سبب بھیانک اِنتشار نمودار ہو جاتے ہیں۔ صحیح مُراقبہ جھوٹی صُورت اِختیار کرنے لگتا ہے اَور رُوحانی مشاق وریاضتی اپنے رُوحانی دِیدار یا حُصُولِ خُدا کی راہ سے بھٹک جاتا ہے۔

صِرف وہی رُوحانی مشاق ورِیاضتی جو دائم حقیقی عُنصر، رُوح وخُدا میں مُکمّل اَور صادِق لگن والے اَور اِمتیاز پذیر ہوتے ہیں، ایسے خلل ڈالنے والی ترغیبات سے بچ سکتے ہیں، یا رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو کوئی آگاہ رُوحانی مُرشد یا کوئی خُدا شناس عارِف مشق ورِیاضت کی اِس تشوِیش کی حالت سے پار لے جاسکتا ہے۔ ورنہ یہ حالت ایسی ہوتی ہے جہاں پر بہت سے رِیاضتیوں کی ترقّی رُک جاتی ہے کیونکہ وہ اِن ترغیبات کے غُلام ہو جاتے ہیں۔ کُچھ ہی ایسے رُوحانی مشّاق ورِیاضتی ہوتے ہیں جو اِس حالت سے آگے بڑھ پاتے ہیں۔

پرستاری میں کافی طور پر ترقّی یافتہ اُن رُوحانی مشاقوں اَور رِیاضتیوں کے سامنے جو خُودسپردگی سے خُدا کی حفاظت کے سایے میں رہ کر رُوحانی مشق ورِیاضت کرتے ہیں ایسے خلل اکثر نمودار ہوتے ہی نہیں۔ اگر کسی حالت میں ایسے خلل مداخلت کرتے بھی ہیں اَور وہ رُوحانی مشّاق ورِیاضتی کو گُمراہ کرنے لگتے ہیں تو خُدا خود ہی اُن کو دُور کر کے اپنے پرستار ورِیاضتی کی حفاظت کرتا ہے۔

(د) زیادتی کرنے کا رُجحان:

کچھ رُکاوٹیں تو ایسی ہیں، جو اپنے آپ ہی مُزاہم ہوتی اور سامنے آ کھڑی ہوتی ہیں، اور کچھ رُکاوٹیں ایسی بھی ہوتی ہیں، جن کو رُوحانی مشاق خود

ہی کبھی کبھی اپنے مُراقبہ کی کامیابی کی راہ میں کھڑی کرلیتا ہے۔ اِس کا سبب رُوحانی مشّاق کی شعور سے مُعر انظر ہی ہوتی ہے، جس سے کچھ مشقیں جو دراصل اندرُوں رُخی کے حُصُول میں رُکاوٹ ڈالنے والی ہوتی ہیں، اُس کو مفید نظر آتی ہیں اور ہٹھ سے وہ اِن کو اختیار کرلیتا ہے۔ نہایت سخت جسمانی مشقیں (extreme external practices) جیسے طویل عرصہ تک فاقہ پر رہنا، رات میں نیند لینے کے وقت کو مُناسِب حد سے زِیادہ کم کرنا، بِنا بیٹھے ایک ہی ٹانگ پر کھڑے رہنا، موسم سرما کی ٹِھٹھرنے والی ٹھنڈ میں بالکل ننگا رہنا، یا کڑاکے کی دُھوپ میں گرم زمین پر بیٹھنا اور ایسی ہی دیگر سخت مشقیں (بیشک اُن کو سخت رِیاضت کے درجہ میں تو مانا جاسکتا ہے) درحقیقت اندرُون رُخی کے حُصول کی راہ میں مدد کرنے کے بجائے رُکاوٹ ہی ڈالتی ہیں۔ کُچھ رُوحانی مشّاق برداشت کی عُمدہ صِفت کو بڑھانے کے نام پر، یا لوگوں سے صِرف تعریف حاصِل کرنے کے لئے، اپنی قُوّتِ برداشت کی نُمائش کی خاطِر ایسی مشقوں کو اپناتے ہیں، پر وہ اندرُونی سکُون حاصِل کرنے میں ناکام ہی رہتے ہیں۔

اِس طرح کی قوت کو برباد کرنے والی سخت مشقوں کو اپنا کر رُوحانی مشّاق گویا یہ سوچنے لگتا ہے کہ ان کی طاقت وزور پر خُدا کو لُبھا کر بلایا جاسکتا ہے یا آنے کے لِئے مجبور کیا جاسکتا ہے۔ اِس قسم کا نظریہ تو مراقبہ یا غور وخوض کی مشق کی راہ میں رُکاوٹوں اور رخنوں کو حاضر ہونے کی دعوت دینے جیسا ہے۔ اپنے ہی بنائے ہوئے رخنہ صورت گُھس پیٹھیوں (Self-created intruders) کے ساتھ لڑنے میں اپنی قوت کو برباد کیوں کرنا چاہیئے؟ اُس قوت کا استعمال من (دِل) کو خدا

میں لگانے یا اندرُون رُخ کرنے کے لیے زیادہ مفید انداز سے کیا جا سکتا ہے۔ انسانی فطرت کی مختلف کمیوں کے سبب سے روزانہ اعمال وافعال میں ہی کئی ایسے مواقع حاصل ہوتے رہتے ہیں، جن میں رُوحانی مشّاق برداشت سیکھ سکتا ہے یا برداشت کی صِفات کو بڑھا سکتا ہے، اگر وہ ہوشیار رہے اور ایسے مواقع کا عمدہ استعمال کرنے میں حوصلہ وہمت رکھنے والا ہو۔

اِس سے متعلق عام اُصول، جِن کا رُوحانی غور وخوض کی یکسُوئی کے یوگ کے مشّاق کومضبُوطی سے نبھانا چاہیئے، یہ ہے کہ وہ اُن مادّی حالتوں اور کیفیتوں اور رُجحانات کی تمنّا نہ کرے، جو رُوحانی خیال کی یکسُوئی کی مشق میں رُکاوٹ ڈالنے والی یا قُوّت کو برباد کرنے والی ہوں۔ لیکن اُن سب کچھ کو سُکُون اور صبر سے برداشت کرے، جو بِنا بُلائے، ہی آدھمکیں یا جو خدا تعالیٰ کی جانِب سے بھیجی گئی ہوں۔

مُراقبے کی مشق میں مددگار باتیں

(ا) رُوحانی امتیاز، غور اور مشق:

اکثر رُوحانی مشّاق ورِیاضتی شِکایت کرتے ہیں کہ مُراقبے کی مشق کے وقت اُن کا ذِہن اپنے محبوب مقصد میں یکسُونہیں ہوتا اَور بے سبب ہی دُنیاوی مقام، شے، حالتوں اَور رِشتوں کے پیچھے اِدھر اُدھر دوڑتا رہتا ہے۔ ایسا مقصد پر یقین اَور دُنیا سے بے لاگی و بے تعلقی کی کمی کے سبب ہوتا ہے۔ ذِہن کی اِس بے اِستقلالی سے نجات حاصِل کرنے کیلئے رُوحانی مشّاق ورِیاضتی کو مُراقبے کی مشق

شروع کرنے سے پہلے اَور دِن میں جب بھی وقت ملے 10-15 منٹ کے لئے مندرجہ ذیل مشق کرنا چاہیئے۔ اِس سے مقصد پہ یقین اَور دُنیا سے بے لاگی اور علیحدگی کی حالت پُختہ ہوتی ہے۔ اَور ذِہن آہستہ آہستہ پُرسکون ہوکر مُنضبِط ہوجاتا ہے۔

سُکُون سے بیٹھ جائیے۔ اپنے ذِہن (من، mind) سے بیرونی دُنیا کی سبھی اشیا، جانداروں اَور حالتوں کے خیالات کو دُور کردیجئے۔ آنکھیں بند کر لیجئے اَور یہ جاننے کے لئِے اپنے اندر جھانک کر دیکھئے کہ آپ کی حقیقی بہتری کِس میں ہے۔ بڑی سنجیدگی کے ساتھ مشاہدہِ نفس (introspection) کیجئے اَور اُن بُرائیوں اَور رُوکاوٹوں کا معائنہ کیجئے جو آپ کے اَور خُدا کے درمیان میں رُوکاوٹ بن کر کھڑے ہُوئے ہیں۔ اِن تمام روکاوٹوں کو قوّتِ اِمتیاز وفرق اور خُدا سے عِشق کی طاقت کے ذریعے فتح کیجئے یا اُن سے اُوپر اُٹھ کر اُن سے مُتاثّر نہ ہونے کا پُختہ اِرادہ کیجئے۔ بار بار ایسی مشق کرنے سے ذِہن رُوکاوٹ ڈالنے والے خیالوں اَور اشیا سے آزاد ہوجائیگا یا اُن سے الگ اَور غیر متاثر رہنے لگے گا اَور پُرسکون ہوجائے گا۔

(ب) مُناسب خوراک:

رُوحانی مشّاق ورِیاضتی جو بھی خوراک کھاتا ہے وہ اُس کی رُوحانی مشق ورِیاضت میں ترقّی یا تنزّلی کو بہُت متاثّر کرتی ہے۔ خوراک نہ صِرف مادی جِسم کی پرورش کے لئِے ہی ضروری ہے بلکہ وہ ہمارے ذِہنی ونفسی رُجحانوں کو بھی مُتاثر کرتی ہے، یہ ایک مانی ہُوئی حقیقت ہے۔ پُرانی کہاوت ہے ___

''جیسا کھاوے انّ ویسا ہوئے من'' (A pure diet produces a pure mind)۔ اِستثنا کے لئے مُعاف کیجئے، کسی شخص کومناسب خوراک پر رکھئے تو آپ اُس کو نیک عمل، ہوشیار، دِین دار اَور مُحبِّ وطن بنا سکتے ہیں۔ اُس کی خوراک غلط رکھیئے اَور وہ بیوقُوف، قنوطی، مُجرم، نِکمّا یا مُنکرِ خُدا بن جائے گا۔ مُناسب خوراک واقعی اِنسان کو حقیقی اِنسان اَور حقیقی اِنسان کو عظیم اِنسان بنا سکتی ہےَ۔ کہا بھی ہے____

"आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा

स्मृतिः, स्मृति-लम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।"

مطلب ''خوراک کے پاک وصاف ہونے سے اندروں پاک وصاف ہوتا ہے۔ اندروں کے پاک صاف ہونے پر یاداشت مضبُوط ہوتی ہےَ اَور ایسی یادداشت حاصِل ہونے سے دِل کی تمام لاعلمی اَور دُنیا سے لگاؤ کی گِرہیں کُھل جاتی ہیں۔''

پاک وصاف خوراک اُسے کہتے جو اِنصاف سے اَور اچھے پیشے سے کمائی ہُوئی چیزوں اَور سامان کے ذریعے بنی اَور پکی ہو۔ پکانے والا جس کو بڑی دِل بستگی اَور دِل کی وابستگی سے بنائے اَور کھِلانے والا بھی بڑے پیار اَور محبت سے کھِلائے۔ اِس کے ساتھ ساتھ کھانے کی چیزیں بھی عُمدہ صِفات کی ہونی چاہئیں۔ صحیح خوراک کے متعلق گیتا میں کہا گیا ہےَ____

"आयु:सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिराः हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।।"

(गीता १७.८)

مطلب____ ''عُمر، عقل، طاقت، صحت، راحت، مسّرت بڑھانے والی اَور رس دار، چکنی اَور

مناسِب خوراک جس کا اثر بدن میں بہت دیر تک رہے اور من کو لبھانے والی ہو، ''ساتوِک'' مِزاج کے اشخاص کو پسند آتی ہے۔'' (گیتا۔17.8)

اِس لِئے جہاں تک ہو سکے، رُوحانی مشّاق کو عُمدہ صِفَت خوراک ہی لینی چاہیئے۔ بے حد جوش پیدا کرنے والی عِشرتی صِفَت خوراک کو ہمیشہ ترک ہی کرنا چاہیئے کیونکہ وُہ اِنسان کے دِل میں عِشرتی صِفَت حیوانی حِسّ کو پیدا کر کے اِنسان کو تباہ کُن ''آدم حیوان'' میں بھی بدل سکتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ رُوحانی مشّاق کو جِسمانی اور ذِہنی طاقت کے حُصُول کے لِئے جو رُوحانی یکسُوئی کی مشق کے لئے لازِم ہوتی ہے۔ غذا کی صُورت میں کیا کیا لینا چاہیئے اَور کیا کیا نہیں لینا چاہیئے۔ اِس موضوع میں کوئی سخت اُصول نہیں ہے۔ آپ کو خود ہی چوکسی سے یہ معلوم کر لینا چاہیئے کہ کون کون سی کھانے کی اشیاء کا اِستعمال آپ کے جسم کو تندرست اور من کو بھی صاف و پاک اَور پُرسکُون رکھتا ہے۔ ایسی خوراک جِس سے قبض ہو جاتی ہے، جو پیٹ میں باد پیدا کرے یا جو غفلت اور شوخی کو پیدا کرے اُس کو ترک کر دینے کی فہرست میں سمجھنا چاہیئے اَور ہر صورت میں اُس کو ترک کر دینا چاہیئے۔

عام قاعِدے کے مُطابق خوردنی اَور نوشیدنی اشیا میں جیسے گھی، ہری سبزی، دُودھ، دہی، مکھن، گندم کا آٹا اَور تازہ پھل روحانی مشق و ریاضت والوں کے لئے زِیادہ مُفید ہیں۔ دُوسری طرف گوشت، انڈے اَور زِیادہ مسالے رُوحانی مشاق و رِیاضتی کیلئے بالکل نقُصان دِہ ہیں۔

ایک بات جِس کا خوراک کے مُعاملے میں خاص طور پر ذِکر کرنا لازمی

ہے وہ یہ ہے کہ نشہ آور چیزیں جیسے افیم ، چرس ، بھنگ اَور تمبا کو رُوحانی مشاق وریاضتی کے لئے ممنوع ہیں۔ کُچھ لوگ اِن کا استعمال کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ نشہ آور چیزیں من کی یکسُوئی کے لِئے مددگار ہوتی ہیں اَور اِس بہانے سے وہ اِنہیں آزادی سے اِستعمال کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے یہ اِنسان کے لئے دیگر معاملات میں مددگار ہوں، مگر جہاں تک رُوحانی مشق ورِیاضت میں یکسُوئی کا تعلق ہے یہ چیزیں آخر میں برباد کُن ثابت ہوتی ہیں۔ ویسے ہی شراب کا معاملہ بھی ہے۔ اِسے بھی بالکل ترک کردینا چاہیئے۔ یہ نشہ آور اشیا دِماغ کے لطیف خلیوں کو کمزور اَور زہر آلود کردیتی ہیں۔ یہ رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو نفیس و بلند رُوحانی تجربات (انُوبھوؤں، experiences) حاصِل کرنے کے ناقابِل بنا دیتی ہیں۔ بعض اوقات یہ نشہ آور اشیا جب زیادتی سے اِستعمال کی جائیں تو بہُت نُقصان دِہ ثابت ہوتی ہیں اَور دِماغی ابتری اَور پاگل پن تک لے آتی ہیں۔

(ج) (i) ''پرانایام''

''پرانایام'' کے لفظی معنی ہیں، ''پرانوں'' پر اختیار اَور قابُو۔ اصل میں ''پران'' کا معنی سانس نہیں ہے جیسا کہ غلطی سے سمجھا جاتا ہے۔ یہ زِندگی کی قُوّت ہے۔ روح کی قوّتوں میں سے ایک قوّت، جو اعصابی اَور عضویاتی حرکات کے ذریعے جسم کو مُتحرک رکھتی ہے۔

سانس، ''پران'' اَور ذِہن کا آپس میں گہرا تعلّق ہے۔ سانس پر قابُو سے ''پران'' پر قابُو پایا جاسکتا ہے اَور ''پران'' پر قابُو سے ذِہن (من، mind) کی فاعِلیّت اَور سرگرمیاں بالکل قابُو میں آکر رُک جاتی ہیں۔ ''ہٹھ یوگ'' کی مشق

میں ''پرانا یام'' کو نہایت بلند مقام دِیا گیا ہے اَور اُسے خاص طور پر کرنا ہوتا ہے۔ لیکن مُراقبہ (دھیان یوگ) میں سانس کو مُتوازن اَور باقاعدہ رکھنے کے لئے اِسے دُوسرے طور پر عمل میں لایا جاسکتا ہے۔ جو اندرونی یکسُوئی میں مُعاوِن ہوتا ہے۔

یہ یوگ درشن میں ایسے کہا گیا ہے ــــــ

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्। (योग दर्शन २.५२)

धारणासु च योग्यता मनसः।। (योग दर्शन २.५३)

ٹھیک طریقے سے کیا گیا ''پرانا یام'' جسمانی و ذہنی صفائی کے ذریعے نادانستگی کے پردے کو ہٹا کر آگاہی حاصِل کرنے میں معاوِن ہوتا ہے۔

اِتنا ہی نہیں ''پرانا یام'' کی مشق ناڑیوں کو بھی صاف کرتی ہے اَور جسم کے لِئے بھی صحت بخش ہے۔

''پرانا یام'' کی مشق کے کئی طریقے ہیں، لیکن اُن کی زیادہ تفصیل میں نہ جا کر ایک آسان طریقہ جس کی بے خطر مشق ہر کوئی کرسکتا ہے، نیچے لکھا جاتا ہے۔

پالتی لگا کر اِس طرح بیٹھئے کہ جسم ایسی حالت میں رہے جس سے ریڑھ کی ہڈّی، گردن اَور سر ایک سیدھ میں رہیں۔ کوئی پالتی لگا کر نہ بیٹھ سکے تو کُرسی پر ہی بیٹھے اپنے داہنے نتھنے کو اپنے بائیں ہاتھ کی درمیانی اُنگلی سے بند کر دیجئے۔ بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچئے اَور پھیپھڑوں میں سانس بھر لیجئے۔ پھیپھڑوں کو سانس کے ذریعے پُورا بھرنے سے ''پران'' (The life force) ریڑھ کی ہڈّی کے نچلے سِرے پر موجود ''مُول آدھار چکر'' تک فعّال ہو جانا چاہیئے۔ اِس سے مقصد یہ ہے کہ ''مُول بندھ'' لگ جانا چاہیئے۔ ''مُول بندھ'' کا مطلب ہے اعضائے تناسُل (regenerative organs)

اَور مقعَد (Rectum) کا اندر کی طرف سُکڑنا۔ اِس کے بعد سانس کو اندر رکھے بِنا ہی اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے بائیں نتھنے کو بند رکھ کر ناک کے داہنے نتھنے کو کھول دیجیئے اَور اِس کے ذریعے سانس کو آہستہ آہستہ باہر نِکالئے جب تک کہ تمام ہوا نہ نِکل جائے، یہاں تک ایک پُورے ''پرانایام'' کے چکّر کا آدھا حِصہّ ہوگیا۔

اب بِنا آرام کِیے، ناک کے داہنے نتھنے کے ذریعے آہِستہ آہِستہ سانس اندر کھینچیئے اور اپنی طاقت کے مُطابِق پہلے ہی کی طرح پھیپھڑوں کو پُورا بھر لیجئے۔ اِس کے بعد ناک کے بائیں نتھنے کے ذریعے سانس کو آہِستہ آہِستہ باہر نِکال دیجئے۔ یہاں تک ''پرانایام'' کے ایک چکّر کا باقی کا آدھا حِصّہ بھی پورا ہوتا ہےَ۔

اِس طرح یہ چاروں عمل ____ دو سانس اندر بھرنے کے اور دو سانس باہر نکالنے کے ''پرانایام'' کے ایک پُورے چکر کو مُکمّل کرتے ہیں۔

اِن چار عمل کی مشق کے وقت اعضائے تناسُل اَور مقعَد (rectum) کو اندر کی طرف سُکیڑ کر رکھنا ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ پیٹ کو بھی اندر کی طرف سُکیڑ کر رکھنا ہوتا ہےَ۔ بھرے پیٹ پرانایام کی مشق ممنوع ہےَ۔

شُروع میں رُوحانی مشّاق ورِیاضتی کو ''پرانایام'' کے ایک چکّر کو پُورا کرنے میں لگ بھگ ستّر سے اسیّ سکینڈ لگیں گے۔ مُراقبے کی مشق کرنے سے پہلے، جیسا کہ پہلے بتایا جاچُکا ہے، رُوحانی مشاق ورِیاضتی ایسے پانچ چکروں کے ساتھ اپنی مشق کا سِلسِلہ شروع کر سکتا ہے۔

(ج) (ii) باخبر تنفُّس

:(Deep & Conscious Breathing)

پہلے بتائے گئے طریقے کے مُطابق سیدھے ہوکر بیٹھ جایئے اَور آہستہ آہستہ گہرے سانس لیجئے۔ ساتھ ہی ساتھ سانس کے آنے اَور باہر جانے کی رفتار کو باخبر رَہ کر غور سے دیکھئے۔ سانس آنے جانے کا عمل میکانکی نہیں بلکہ آپ کی قیادت میں آپ کی مرضی کے مطابق ہونا چاہیئے۔ کُچھ وقت کی ایسی مشق کے بعد سانس ہلکا، لطیف، رِدھمِک (rhythmic) اَور باقاعِدہ ہوجائے گا۔

یہ ایک نہایت ہی آسان مشق ہے۔ جس کو ہر شخص چاہے وہ جوان ہو یا بُوڑھا ____ کرسکتا ہے۔ مُراقبہ کی مشق شُروع کرنے سے پہلے پندرہ منٹ تک اِس کی مشق کر لینی چاہیئے۔ باخبر تنفُّس کے عمل کی مشق قوّتِ ارادی (Will power) کو مضبُوط کرنے میں اَور ذِہن (من، mind) کو پُرسکُون اور قائم کرنے میں بڑی مددگار ثابِت ہوتی ہے۔ ہر ایک روحانی مشاق ورِیاضتی کو چاہیئے کہ جب بھی دِن میں اُسے وقت ملے اِس عمل (باخبر تنفُّس) کی مشق کئی بار کرے۔ یہ مشق جسمانی اَور نفسیاتی تھکاوٹ کو دُور کرتی ہے اَور صحت کے لئے بھی بڑی مُفید ہے۔

(د) مُناسِب جگہ اَور وقت:

رُوحانی مشاق ورِیاضتی سے یہ اُمید کی جاتی ہے کہ وہ اپنے روز بروز کے سبھی کاموں میں خُدا کی موجُودگی کو ہر جگہ اور ہر لمحہ محسُوس کرے۔ لیکن یکسُو ذِہن ہوکر مُراقبہ کی مشق کرنے کے لئے جِس میں تمام ذِہنی رُجحانات کو صِرف

خُدا میں ہی مرکُوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اُسے ضرور ہی کسی ایسے مُناسِب، صاف اَور پُرسُکون جگہ پر چلے جانا چاہیئے، جو شوروغُل سے پیدا خلل اور ناپاک فضا سے آزاد ہو۔ یہ صاف ہی ہے کہ ہر جگہ کے اپنے اہتزاز واِرتعاش (vibrations) ہوتے ہیں۔ باورچی خانے، دیوان خانے، خواب گاہ، طعام خانے، غُسل خانے اَور عِبادت گاہ ______ اِن سب جگہوں کے اپنے اپنے اہتزاز واِرتعاش ہوتے ہیں۔

وہ رُوحانی مشاق ورِیاضتی جو ساٹھ سال سے زیادہ عُمر والے ہو چُکے ہیں اَور باعمل زِندگی سے فُرصت پا چُکے ہیں، کسی شہر یا گاؤں کے پُرسُکون گوشے میں رہائش پُذیر ہو سکتے ہیں، جہاں پر آب وہوا مُعتدِل ہو۔ زیادہ اَچھا ہوا گر وہ کوئی مُقدّس مقام ہو جو دریا کے ساحل پر واقع ہو اَور وہ بھی تب، جب اُن کے پاس ایسا کرنے کے لئِے ذرائع دستیاب ہوں۔ ایسی جگہ پر اندروں رُخ ہونا اَور مُراقبہ میں بیٹھنا یقینی طور پر زِیادہ آسان ہوگا۔ وہ رُوحانی مشاق ورِیاضتی جنہیں ابھی باعمل خانگی زِندگی کے کام کرنے ہیں اَور جنہیں قصبےّ یا شہر میں مُبتلا زِندگی گُزارنے کی مجبُوریاں ہیں، اُنہیں ایک چھوٹا سا کمرہ بطورِ عِبادت گاہ رکھنا چاہیئے اگر اُن کے پاس کافی رہائشِ کی جگہ ہو۔ اگر ایسا مُمکن نہیں ہے تو اُنہیں کِسی کمرے کا کوئی کونہ اِس مقصد کے لئِے محفوظ کر لینا چاہیئے۔ وہاں عِبادت، مُراقبہ اَور حمد کے عِلاوہ کوئی دُوسرا کام نہیں کرنا چاہیئے۔ حمد وثنا کے لئِے ایسی محفوظ جگہ رُوحانی اِرتعاش سے لبریز ہوتی ہے اَور اِس سے رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو مُراقبہ کی مشق میں مدد ملتی ہے۔ کتنے تعجب کی بات ہے کہ آج کی مادّیت

پسندی کی بھیانک لہر میں بہنے والے لوگ اپنے دوستوں و رِشتہ داروں سے مِلنے اَور اُنہیں عِزّت وحترام دے کر خوش کرنے کی خاطِر وسیع دیوان خانے تو محفُوظ رکھنے کے لئِے خُوب کوشش کرتے ہیں، لیکن خُدا اَور خُدا کے نام کے وِرد کے لئِے یہ ایک چھوٹے سے کمرے کو محفُوظ رکھنے تک کی بات نہیں سوچتے۔

مُراقبہ وحمد وثنا کے لئِے محفوظ جگہ یا کمرے میں سونا نہیں چاہیئے کیونکہ اِس سے وہاں ماندگی اَور سُستی کا ماحول پھیلتا ہے، جو مُراقبہ کی مشق کے وقت اندرونی یکسُوئی میں رُکاوٹ ڈالتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ قدیم وقت میں ہر ایک ہندوستانی اپنے گھر میں حمد وثنا اَور مُراقبہ کے لئِے ایک چھوٹا سا کمرہ الگ رکھتا تھا۔ یہ رِواج بعض خاندانوں میں آج بھی دیکھنے کو مِلتا ہے۔ حمد وثنا کیلئِے ایسے محفُوظ چھوٹے کمرے کو عارِفوں اَور بلند اشخاص کی تصویروں سے سجا کر رکھنا چاہیئے کیونکہ اِن علامتوں کے ساتھ میل مِلاپ یا اُن کا دیدار آپ میں خُفتہ ربّانی ونُورانی رُجحانات کو بیدار کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

بے مِثل یکسُو ذِہن ہو کر مُراقبہ کے لئِے مُناسب وقت رات کے پچھلے پہر کا وقت ہے جِسے ''برَہَم مُہورت'' کہتے ہیں۔ جو آفتاب کے طلوع ہونے سے لگ بھگ دو سے تینِ گھنٹے پہلے شرُوع ہوتا ہے۔ اُس وقت جسم اَور ذِہن دونوں ہی جیسے نئی زِندگی کو حاصِل کئِے ہوئے ہوتے ہیں۔ اِس لئِے قائم ذِہن ہو کر اُس وقت ایک آسن میں بیٹھ کر حمد وثنا کرنا زِیادہ آسان ہوتا ہے۔ غافِل اَور سُست اشخاص کو جو سچّی لگن والے نہیں ہوتے، چھوڑ کر باقی سبھی کے لئِے یہ وقت مُناسب ہوتا ہے۔ صُبح سویرے جلدی اُٹھ جانا نِہایت ہی اہم اَور صحت مند عادت

ہے، جس کو رُوح وخُدا کے مُتلاشی کو مشق کے ذریعے پُختہ کر لینا چاہیئے۔ اِس طرح رات کے پِچھلے پہر میں ایک سے لے کر دو گھنٹے کا وقت حمد وثنا اَور مُراقبہ وغوروخوض کے لئِے ہر ایک رُوحانی مشاق وریاضتی نِکال سکتا ہےَ۔ جِن کا پیشہ اس طرح کا ہو کہ یہ وقت اُن کیلئِے مُناسِب نہ بیٹھتا ہو تو اُن کو اپنے حالات کے مطابِق کوئی دُوسرا وقت حمد وثنا کے لئِے مُقرّر کر لینا چاہیئے۔

اِس کے عِلاوہ رات کو سونے سے پہلے بھی کُچھ وقت دُعا اَور جاپ کرنے کے لئِے ضُرور دینا چاہیئے۔ خُدا کے نام کا وِرد کرتے ہُوئے ہی رات کو سونا بہُت مُفید ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے تحت شعُوری ذِہن (subconscious mind) نیند کے دوران بھی، اپنے آپ جاپ کرتا رہتا ہے۔ اِس طرح نیند کا بھی حمد ووِرد اَور رُوحانی کام کی تکمیل کے لئِے اچھّا استعمال کیا جا سکتا ہےَ۔ ذِہن کو تحت شعُوری حالت میں جو ہدایت دی جاتی ہے وہ زیادہ گہرائی میں جاتی ہے۔ مُراقبہ اَور جاپ اصل میں خُدا کے نام کے وِرد کو تحت شعُوری ذِہن میں داخلِ کرانے کے طریقے ہیں۔

دِن کے وقت بھی کُرسی پر بیٹھے بیٹھے ہی اپنے دفتر میں یا کارخانے میں، یا اپنے گھر میں بھی ہر ایک رُوحانی مشاق وریاضتی اپنے ذِہن کو تین چار مِنٹ کا آرام دے سکتا ہے اور کُچھ لمحوں کے لئِے اِنسانی زندگی کے حقیقی مقصد پر غور کر سکتا ہے اَور آنکھیں بند کر کے بہُت ہی نرمی اَور پُرسکون انداز سے ذِہن ہی ذِہن میں خُدا سے درخواست کر سکتا ہےَ ____ ''اے خُدا، میں آپ کا ہی ہُوں، مہربانی کر کے مُجھے اپنے زیرِ سایہ قبُول کر لیجئے''۔ دِن میں ہر تین چار گھنٹے کے

بعد اِس درخواست کو دُہرایا جا سکتا ہے، یہ ایک بہُت ہی آسان کام ہے، لیکن بہُت ہی مُفید ہے۔ یہ آپ کو دُنیا کی اِنتہائی مصرُوفیات میں بھی اپنے عظیم باپ، خُدا کے نام کے وِرد میں لگائے رکھتا ہے۔ اَور، پھر ایسا کرنے میں خُدا کے نام کے وِرد کے تیئں سچیّ لگن اَور مقصد میں گہری کامیابی کی ہی اُمیّد ہے۔

(ر) با قاعِدگی

:(Regularity)

آپ اگر یقینی طور پر اَور جلد بلند رُوحانی حالت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو رُوحانی مشق کے تیئں مُخلِص اَور ہمیشہ باقاعِدہ بنیے۔ مُراقبے میں رُکاوٹ سے، چاہے وہ ایک یا دو دِن کی ہی کیوں نہ ہو____ آپ اُن کمائے ہُوئے رُوحانی حاصِلوں کو، جو کہ آپ مہینوں کی لگاتار مشق سے حاصِل کر پاتے ہیں اُن کا زِیادہ تر حصہ گنوا بیٹھتے ہیں۔ لمبے عرصے کی اَور بہُت زِیادہ باقاعِدہ یکسُوئی کی مشق کے ذریعے ہی رُوحانی مشاق وریاضتی مُراقبے کی بے کوشش فطری حالت کو حاصل کرنے کے قابل بنتا ہے۔

دُعا اَور مُراقبے کی مشق میں اُس وقت پر، جو اِس کام کیلئے مُقررّ کیا گیا ہو، بیٹھنا ایک دِن کے لئِے بھی نہیں چھوڑنا چاہیئے۔ مُراقبے اَور غور و خوض میں ایک دو دِن کی روکاوٹ بھی آپ کی رُوحانی مشق وریاضت کو اِدھر اُدھر بکھیر دے گی یا کم سے کم اُسے ڈھیلا کرنے کا سبب بن جائے گی، کیونکہ ایک دو دِن کی روک، بعد میں آنے والے اِس طرح کے کئی دِنوں کے لئِے راستہ تیار کردے گی۔

کُچھ لوگ کہتے ہیں کہ" آج کی پیچیدہ زندگی میں ہمیں نئے نئے کُچھ ایسے کاموں کے لئِے وقت دینا پڑتا ہے، جنہیں ہم ٹال نہیں سکتے"، لیکن آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ آپ نے خُدا سے مِلنے کا (مطلب حمدو رُوحانی مشق میں بیٹھنے کا) وقت پہلے ہی مُقرّر کر رکھا ہے۔ کیا یہ اَچھّا لگتا ہے کہ آپ کسی سے مِلنے کے لئِے کوئی وقت مُقررّ کریں اَور اُس مُقررہ وقت پر اُس شخص سے نہ مِل کر کِسی دُوسرے ہی شخص سے مِلنے چلے جائیں اَور پہلے شخص کو انتظار میں بِٹھائے رکھیں یا اُس سے بالکُل مِلیں ہی نہیں؟ جب ایک عام شخص کے ساتھ بھی اِس طرح کا برتاؤ کرنا غیر مُناسب اَور بدزیب مانا جاتا ہے تو پھر اُس خُدا کے ساتھ جِسے آپ سب سے بلند احترام و پرستِش کا بڑا حقدار سمجھتے ہیں، ایسا خراب برتاؤ کِتنی بے شرمی کی اَور غیر مُناسِب بات ہوگی؟ اِس لئِے کیا کسی رُوحانی مشاق و رِیاضتی کے لئِے اُن اشخاص، رُتبہ، شے یا حالات کو خُدا سے بھی زِیادہ اہمیت دینا مُناسب معلوم ہوتا ہے جو آخرِ کار خُدا کی ہی تخلیق ہیں۔

(س) رُوحانی رہنُما یا سچّا کامِل مُرشد:

زِندگی کے ہر میدان میں رہنُما کی ضرورت مانی جاتی ہے، لیکن رُوحانی میدان میں اچھے رُوحانی مُرشد کی اِتنی زِیادہ اہمیت ہوتی ہے کہ اُسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اچھے رُوحانی مُرشد کا کام نئے رُوحانی مشّاق و رِیاضتی کو اِس راہ میں صِرف باضابطہ طور پر شریک کرنا ہی نہیں ہوتا بلکہ اُس کے تمام رُوحانی سفر میں جس سے کامِل مُرشد پہلے ہی مُکمل طور پر اچھی طرح واقف ہوتا ہے، اُس کی مُناسب رہنُمائی کرنی ہوتی ہے۔ اچھے رُوحانی رہنُما یا کامِل مُرشِد شاگرد (مُرید) کے لئِے

اُس کی زِندگی کے سب حالات میں اُس کی ترّقی کے لِئے ایک مُحرّک و عظیم قُوّت کا کام کرتے ہیں۔لیکن مُراقبے سے مُتعلق رُوحانی مشّاق و رِیاضتی رُوحانی مُرشِد کی مہر و مدد اور اُن کے دخل کے بِنا، مشق و رِیاضت کے کچھ مُشکل موڑوں پر خطرناک اُلجھن اور پریشانی میں گِھر سکتا ہے۔ایسی اُلجھن اور پریشانی جِن سے رُوحانی نظر کے مطابق بچ نکلنا اگرچہ ہمیشہ نامُمکن تو نہیں مگر اِنتہائی مُشکل ضرور ہے۔

اَچھے رُوحانی رہنُما یا مُرشِد صرف خالی تعلیم دینے والے مُعلّم ہی نہیں ہوتے۔وہ سب سے زِیادہ رحیم دوست ہوتے ہیں، جو دائمی زِندگی کے تئیں آپ کو اندر سے بیدار کرتے ہیں اور آگاہی کا نُور عطا کرتے ہیں۔سچے طالِب کو حق اور دائم خُدا کے موضوع میں محض عقلی عقیدوں اور قلبی اعتقادوں سے اُوپر اُٹھا کر کامِل مُرشِد اُس کو روحانی ''اَنُبھوَں'' (spiritual experiences) کی مملکت میں داخل کرواتے ہیں۔وہ تعلیم کے ساتھ ساتھ اپنے حیات آور اثرات اور اپنی مِثالی زِندگی کی مِثال سے سارے سماج کو سچّی تحریک اور سچا تحرُّک عطا کرتے رہتے ہیں۔

وہ واقعی خُدا کی مہر حاصل کئِے ہُوئے اَچھے رُوحانی مُرشِد ہی ہوتے ہیں، جو وقت وقت پر سچے طالِب کو اُوپر اُٹھاتے ہُوئے مدد دیتے ہیں______ خاص طور پر اُس وقت جب اُس (مُرید) کی رُوحانی مشق و رِیاضت ڈھیلی پڑ جاتی ہے یا جب کچھ اِنتہائی ناکامی اَور مُشکل حالات میں اُس کا خُدا کے تئیں یقین ڈگمگانے لگتا ہے اَور وہ اِستقلال، طاقت ،حوصلہ اور لگن کھو بیٹھتا ہے۔سچے رُوحانی مُرشِد کی پُرحیات اَور مُفید اثر نُورانی کشش سے بھلا کون بچ سکتا

ہے۔ سچا طالِب خُود کو کامِل رُوحانی مُرشِد کی بِلا سبب مہر، بے غَرض محبت اَور نُور سے ہمیشہ بھرا ہُوا پاتا ہے۔ اُس کی رُوحانی راہ ہمیشہ سچے رُوحانی مُرشِد کے ربّانی نُور سے روشن اَور قابِل تعریف رہتی ہے۔

سچ کے سہارے جھُوٹ بھی کئی طرح سے پھلتا پھُولتا ہے۔ یہ واقعی حیرت کی بات ہے کہ زمانہ حال میں جھُوٹی رُوحانی مُرشِدیت سماج میں چھُوت کی بیماری کی طرح پھیل رہی ہے۔ یہ ایسی بات ہے جِس کو پنپنے سے ضرور روکنا اَور جڑ سے اُکھاڑ پھینکنا چاہیئے۔

(ش) رُوحانی مُطالعہ اَور ست سنگ:

مُقدّس مذہبی کِتابوں میں شامِل حقیقتوں پر نکتہ چینی کرنا حقیقت کے مُتلاشی کے لئِے مددگار نہیں ہوتا۔ اُن کے مُطالعہ کے لئے ہر روز کُچھ نہ کُچھ وقت ضُرور نِکالیئے کیونکہ اُن کے پڑھنے سے آپ اُن کتابوں کے رِشیوں سے بِالواسطہ طور پر اُن کی قُربت میں آتے ہَیں۔ گہرے یقین کے ساتھ اَور مُکمّل دھیان سے پڑھنے اَور غور وخوض کرنے پر مذہبی کتابیں، دِل میں ضُرور نُورانی وربّانی تحریک پیدا کرتی ہیں۔ مقدس کتابیں پڑھنے والے کو آگاہی سے لبریز کرتی ہیں اَور ذِہن کو پُرسکُون بنانے میں کافی مدد عطا کرتی ہیں۔ طوطے کی طرح اُن کو رٹیئے مت۔ زِیادہ مُناسب یہی ہے کہ کم پڑھیئے لیکن جِتنا بھی پڑھیئے وہ پُوری لگن اَور غور سے پڑھیئے تا کہ اُس سے کُچھ حاصِل بھی ہو۔

دھیان یوگ کے رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو وقت وقت پر مذہبی اشخاص اَور بلند تر عارِفوں کا ست سنگ بھی ضرور کرنا چاہیئے۔ ''شرُتی'' بھگوتی کہتی

ہے ____

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत।" (कठोप० १.३.१४)

مطلب۔اُٹھیئے ،جاگیئے اَور بڑے عظیم عارفوں کے ذریعے خُدا کوجانیئے ۔(کٹھ اُپنشد۔1.3.14)

نُورانی وربّانی آگاہی کو حاصِل کئے ہُوئے بڑے عظیم عارِفوں کے اُپدیشوں (فہمائشوں،sermons) کوغور سے سُننے سے ذِہن کے کئی شکُوک دُور ہوتے ہیں ۔ایسے عظیم اشخاص کے پاس پارلیمنٹ کے ممبر کی مانِند رِیاست کے مُعاملہ پر بحث کرنے کی طرح یاتعلیم کے اُساتذِہ کی مانِند تعلیمی موضوع پر بحث کرنے کی طرح ،خُدا کے نام پر بحث ومُباحثہ کرنے نہیں جانا چاہیئے ۔اُن کے پاس زبان لڑانے یااپنی قابِلیت وعقل کی نُمائش کرنے بھی نہیں جانا چاہیئے ۔اُن کے ساتھ فُضُول اَور کھوکھلی دلیل بازی بھی نہیں کرنی چاہیئے ۔بلکہ،اُن کی قُربت میں تو رُوحانی تجرِبہ(spiritual experience) کا خاموش اِدراک اَور خیالات واحساسات کا خاموش لین دین ہونا چاہیئے ۔حُصُولِ آگاہی کی تمنّا لےکر بڑے احترام سےاَور محبت سےاپنے شکُوک اُن کے سامنے رکھ کر اُن سے یہ شکُوک دُور کروانے چاہئیں ____

"तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः।।" (गीता ४.३४)

''رُوحانی آگاہی کی حقیقی فِطرت جاننے کے لئے رَوشن ذِہن اشخاص کے پاس جانا چاہیئے اگر آپ اُن کوسجدہ کرتے ہو،اُن کی خِدمت کرتے ہواَور کُھلے ذِہن اَور صاف دِل سے اُن کے سامنے اپنے شکُوک وسوال رکھتے ہوتو وہ صداقت کے دانش مند عارِف آپ کی رُوحانی آگاہی کریں گے۔''(گیتا۔4.34)

حقیقی بات تو یہ ہے کہ خُدا ہی اپنے پرستاروں اَور عارِفوں کے ذریعے سے گفتگو کرتا ہے۔ ایسے سِدھ پرستاروں اَور عارِفوں کے پاس بڑے اُلفت آمیز یقین اَور دُعا و درخواست کے ساتھ اُنہیں سُننے کے لئِے جانا چاہیئے۔ ٹھِیک ٹھِیک سُننا بہُت ہی مُشکل ہے۔ سُننے کی توفیق صِرف چوکس اَور پُرسُکون ذِہن میں ہوتی ہے، جو اپنے تعصُبات سے آزاد ہو۔ اِس لئِے جو کُچھ وہ کہیں اُس کو بڑے ہی غور سے سُنیئے اَور اُن کی فہمائش کے مُطابِق اپنی زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کیجئے۔ ایسا کرنے سے آپ کو اِس دُنیا کا اَور عالمِ بالا کا سُکُون حاصِل ہوگا۔

(ص) متوازِن زِندگی:

(Balanced Living)

کئی رُوحانی مشاق و رِیاضتی خُدا اور روح اَور دائم و حقیقی عُنصُر کے حصول میں جلد از جلد لمبی چھلانگ کی اُمید میں لاعلمی سے کئی رُجحانات اَور رویّوں میں اِنتہا کرنے کے سبب اندروں میں گہرا اُترنے کے سِلسلے میں اپنے لئِے خُود رُوکاوٹ بن جاتے ہیں۔ رُوحانی (اَنُو بھّو ،experience) کے میدان میں آگاہی یافتہ سبھی رُوحانی رِیاضتیوں نے مُتوازِن زِندگی کو ''یوگ'' کی راہ میں سب سے زِیادہ مددگار تسلیم کیا ہے اَور اِس کے مُطابق تعلیم بھی دی ہے۔ گوتم بدُھ جیسی عظیم ہستی کو بھی نہایت ہی سخت رِیاضت کی راہ چھوڑنی پڑی تھی اَور ''بودِھی ستّو'' ('Bodhi Sattav') کے عظیم درجہ کو حاصل کرنے کے لئِے درمیانی راہ کو ہی اپنانا پڑا تھا۔ اُن کی زندگی کا ایک سبق آموز واقع جِس نے اُن کی ریاضت کی سِمت کو بدل دِیا تھا، اُس کا بیان یہاں غیر مناسب نہ ہوگا۔

مہاتما بُدھ نے حُصُولِ سُکُون کے لئے کئی طریقے اختیار کیے، لیکن وہ اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہُوئے۔ بہُت زِیادہ رِیاضت سے اُن کے اندر کئی طرح کی رُوحانی طاقتیں ('سِدھیاں'، extra ordinary powers) تو آ گئی تھیں، لیکن اُن کی رُوح کو اپنے آپ میں نہایت پُرسُکون حالتِ خُود حاصِل نہ ہُوئی۔ ایک بار جنگل میں وہ ایک جگہ ''پر آسن'' لگا کر بیٹھ گئے اَور خُود آ گاہی (Self-realisation) ہونے تک وہاں سے نہ اُٹھنے کا اِرادہ باندھ لیا۔ کھانا پینا، نیند اَور آرام اَور دُنیا کی تمام خواہشوں کو بالکُل ترک کر کے وہ بیٹھے تھے، اٹل ہو کر۔ اُن کے اپنے ہی الفاظ میں اُن کا عزم اُس وقت یوں تھا ____

“इहासने शुष्यतु मे शरीरं; त्वगस्थि मांसानि लयं प्रयान्तु।

अप्राप्य बोधा बहुकल्प दुर्लभं, नैवासनात् कायमिदं चलिष्यति।।”

''اِسی ''آسن'' میں میرا جِسم بیشک سُوکھ جائے۔ جِلد، ہڈی، گوشت بیشک گل جائیں، لیکن بہُت جُگوں میں بھی جِس کو حاصِل کرنا مُشکل ہے، اُس آگاہی (Enlightenment) کو حاصِل کیئے بِنا مَیں اِس ''آسن'' کو ترک نہیں کروں گا'' (لِلتا وِستارا۔ 70)

اِس عزم کو لے کر وہ کئی دِن بھُوکے پیاسے اَور بِنا نیند کے یا بِنا آرام کیئے ایک ہی ''آسن'' پر بیٹھے رہے۔ خُدا کے کھیل کے راز کون سمجھ سکتا ہے۔ ایک دِن ایک رقاصہ اپنے دوستوں کے ساتھ گھُومنے کے لئے اُس طرف نِکلی۔ وہ ایک گیت گا رہی تھی، جِس کے ایک جُز کے معنی تھے۔

''سِتار کے تاروں کو ڈھیلا مت چھوڑیئے کہ وہ بے سُر ے ہو جائیں لیکن اُن کو اِتنا زیادہ بھی نہ کسو کہ وہ ٹُوٹ جائیں اَور اُن سے راگ نِکلنا ہی بند ہو جائے۔''

گیت کی اِس لائنِ نے مہاتما بدُھ کے دِل پر سیدھی چوٹ لگائی اَور اُن کو اپنی غلطی کا عِلم ہُوا۔ اُن کو یہ صاف طور پر معلوم ہونے لگا کہ شدید ہٹھ (شدید ضِد) اَور غیر مُناسب زور کے اِستعمال کی راہ مُناسب آگاہی کے حُصُول کے لئے حقیقی راہ نہیں ہے۔ اِس کے بعد وہ بہُت زِیادہ ہٹھ اَور شدید جسمانی رِیاض کی راہ کو ترک کر کے مُناسب خوراک و بسر کی درمیانی راہ کے ذریعے سچ کی تلاش کرنے لگے اَور اُنہوں نے جلد ہی کامیابی حاصِل کر لی۔

جیسے کھیتی بہُت زِیادہ پانی دینے سے بھی سُوکھ جاتی ہے۔ اَور پانی بالکُل نہ دینے سے بھی سُوکھ جاتی ہے اُسی طرح رُوحانی مشق و رِیاضت کے ''یوگ'' میں یہ بات لاگو ہوتی ہے۔ اُس میں ذِہن کا اِنتہائی شدید رُجحان بھی رُوکاوٹ ہوتا ہے اَور نہایت زیادہ بے اِمتیاز ترک بھی رُوکاوٹ ہی ڈالتا ہے۔ رُوحانی مشاق و رِیاضتی کے سامنے ایک طرف جہاں فانی اشیا و حالتوں میں بہُت زِیادہ مُبتلا ہو جانے کی کشش ہے تو دُوسری طرف اُن سے بہُت زیادہ ہٹ کے رہنے کی کشش اور لالچ بھی ہوتا ہے۔ با اِمتیاز رُوحانی مشاق و رِیاضتی ہمیشہ درمیانی راہ کو اختیار کرتا ہے۔ بیداری، نیند، خوراک، آرام، پوشاک اَور ہر طرح کے دوسرے اعمال اور سرگرمیوں میں اِعتدال پسندی یقیناً ''یوگ'' میں ترقی کی ضامِن ہے۔ گیتا کے چھٹے باب میں بھگوان نے اپنی مُقدّس زبان سے ارجُن کو اِس سِلسلے میں بتایا ہے ____

"नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।"   (गीता ६.१६,१७)

''اے ارجن، یہ یوگ نہ تو بہت کھانے والے کا سِدّھ (پُورا۔پکّا) ہوتا ہے، نہ ہی بالکُل نہ کھانے والے کا، اَور نہ بہت سونے والے کا اَور نہ ہی بہت جاگنے والے کا۔ دُکھوں کا خاتمہ کرنے والا یہ یوگ تو مُناسب خوراک لینے والے، مُناسب تفریح کرنے والے اَور کاموں میں توفیق کے مُطابِق کوشش کرنے والے کا اور مُناسِب سونے اَور جاگنے والے کا ہی سِدھ (پُورا، پختہ) ہوتا ہے۔'' (گیتا 6.16,17)

اس لِئے مشاق و رُوحانی ریاضتی کو بخوبی ذِہن نشین کر لینا چاہیئے کہ رُوحانی مملکت میں اندرُونی داخلہ اور یکسُوئی پر مُکمّل ملکیت، شدید زور اور کوشش کے ذریعے نہیں، بلکہ مُناسب طریقہ کار، دانش مندی، تکنیک اور ازخُود بیداری اور چوکسی کے ذریعے ہی حاصِل کی جاسکتی ہے۔ عظیم ترین رُوحانی زِندگی کا بڑا راز یہ ہے ___ سرگرمی اور عدم عملی میں، ترقی اور رجعت میں، محبّت اور بے تعلقی میں اور پرستاری، آگاہی اور خِدمت کے خیال واحساس میں مُناسب توازن رکھو۔

اوم اوم اوم

باب چھ

کچھ اندرونی تجربے

(انُو بھوّ، Experiences)

جب شعورِ آگہی بخُوبی گہرا ہوجاتا ہے، تب یہ عارضی روشنی کی شعاعیں اور کشفی پیکروں کا دِید بند ہوجاتا ہے ۔ اور ریاضتی مشاق اندرُونی رُوحانی وجد محسوس کرنے لگتا ہے، جو لگاتار افزوں ہوتا جاتا ہے۔ یہ باطنی وجد آپ کو بے اختیارانہ اندروں کی طرف کشش کرتا ہے۔

کچھ اندرونی تجربے ("انُو بھوُ")

(A few inner Experiences)

اندرُوں رُخ رُجحان والے رُوحانی مشاق و رِیاضتی کو جوشعوری بیداری کی گہری پُر سُکون کیفیتوں میں داخل ہوتے ہیں، ایسے کُچھ تجربے ("انُو بھوُ"، experiences) اَور دِیدار ضرور ہونے چاہئیں، جِن کا حُصُول زِندگی کے بیرونی افعال میں مشغُول عام آدمی کیلئے اُس کی طاقت سے باہر ہوتا ہےَ۔ یہ دیدار اَور تجربے ("انُو بھوُ"، experiences) مُختلف رُوحانی مشاقوں اَور رِیاضتیوں کو مُختلف طرح سے حاصِل ہوتے ہیں۔ اِتنا ہی نہیں اِن تجربوں (انُو بھوؤں، experiences) کی قِسموں میں مُختلف رُوحانی مشاقوں اَور ریاضتیوں کی اپنی اپنی رُوحانی حالت، اُن کے ذاتی رُجحان، طریقۂ مشق و رِیاضت اَور جِسمانی ساخت کے مُطابِق فرق پڑ سکتا ہے۔

یہ بات کہ ہر ایک رُوحانی مشاّق و رِیاضتی کے اندرُونی تجرِبوں ("انُو بھوؤں"، experiences) میں فرق ہوسکتا ہے، کِسی کِسی شخص کے ذریعے شک کا اِظہار کرا سکتی ہے۔ "کیا یہ تجرِبے (انُو بھو، experiences) رُوحانی مشاقوں اَور رِیاضتیوں کے اپنے ذِہن کے ذریعے تخلیق کیئے گئے ہوائی محلوں کی طرح 'اِندر جال' تو نہیں ہوتے؟" نہیں وہ سب اِندر جال نہیں ہیں۔ ایک مِثال کے ذریعے یہ بات صاف ہوجائے گی۔ فرض کریں، کہ آپ الگ الگ کُچھ اِنسانوں کو ایک ہی بازار میں وہاں کی چیزوں پر سرسری نظر ڈال آنے

کو بھیجتے ہیں۔ اُن کے لوٹنے پر جب اُن سے الگ الگ پوچھتے ہیں کہ اُن میں سے ہر ایک نے وہاں کیا کیا چیزیں دیکھیں تھیں تو ہر ایک شخص اپنے ذریعے دیکھی گئی چیزوں سے مُتعلّق الگ الگ بیان دیتا ہے۔ مطلب، ہر ایک شخص اپنی ہی الگ کہانی سُناتا ہے۔ اُن کے بیانات میں فرق ضُرور نظر آتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اِس سبب سے کہ اُن کے ذریعے دیکھی گئی چیزوں کے بارے میں فرق ہے کیا یہ کہنا مُناسب ہوگا کہ ہر ایک نے جو بھی چیزیں دیکھیں وہ ذِہن کی تخلیق ''ہوا میں کھڑے محلوں'' کے عِلاوہ اَور کُچھ نہیں تھا؟ نہیں۔ اِس فرق کا سبب اصل میں یہ ہوتا ہے کہ ہر ایک شخص کی اپنی اپنی شخصی حالت اَور اپنے اپنے خاص ذِہنی تاثُّر ہوتے ہیں۔ اِس لئے ہر ایک شخص کُچھ ایسی چیزوں کی طرف راغِب ہو جاتا ہے، جن کی طرف دُوسرے اشخاص غور سے دیکھتے ہی نہیں۔ نتیجے کے طور پر کئی چیزیں جو ایک کو دِکھائی دیتی ہیں وہاں موجُود ہوتے ہُوئے بھی دُوسروں کے غور میں نہیں آتیں۔ یہی بات اندرُونی رُوحانی تجرِبوں (''انُوبھوّوں''، experiences) کے بارے میں بھی سمجھنی چاہیئے۔

دُوسری بات یہ ہے کہ اُوپر کہے گئے فرق کے ہونے پر بھی کُچھ ایسی خاص چیزیں یا نکتے بھی ہوتے ہیں جو ہر شخص کے دھیان کو اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں، بیشک ایسا بہُت تھوڑے وقت کے لئِے ہی کیوں نہ ہو۔ اِس طرح مُختلِف رُوحانی مشاقوں اَور رِیاضتیوں کے اندرونی تجرِبوں ('انُوبھوّوں'، experiences) میں فرق ہونے پر بھی کُچھ ایسے عام تجربے (انُبھو، experiences) بھی ضُرور ہوتے ہیں جو خاص کہے جا سکتے ہیں۔ ایسے ہی خاص تجرِبوں (''انُوبھوّوں،

(experiences) میں سے کُچھ نیچے بیان کیئے جاتے ہیں۔

(1) اندروں رُخی کی شُروع کی حالت میں کُچھ لطیف مگر صاف آوازیں جیسے مدھّم روِش سے مرِدنگ بجنا، کسی ندی کے بہنے کی آواز، بادلوں کی سی گرج، یا شہد کی مکھیوں کی بِھنبھناہٹ کی طرح کی آواز وغیرہ داہنے کان کے ذریعے دِماغ میں سُنائی دیتی ہے۔ کُچھ علامتی رنگ بھی ابروؤں کے درمیاں نکلتے پر نظر آتے ہیں۔ یہ آوازیں یا رنگ جو غیر مُستقِل ہوتے ہیں اَور جو سلسلہ وار آتے جاتے رہتے ہیں، پانچ لطیف عناصِر مٹی، آب، آتش، باد اَور آسمان (ایتھر، ether) سے وابستہ ہوتے ہیں۔ تھوڑی اندروں رُخی کی حالت میں ان آوازوں کے سُنائی دینے اور رنگوں کے نظر آنے پر کچھ رُوحانی مشاّق وریاضتی یہ فرض کرنے لگتے ہیں کہ غور وخوض (meditation) میں وہ بہت آگے بڑھ گئے ہیں۔ یہ بات اُن کی اِس بارے میں کم جانکاری اَور کم تجربے کی خاطر ہوتی ہے۔ اِن آوازوں کو سُننے یا اِن رنگوں کو دیکھتے رہنے میں کُچھ رُوحانی بڑائی نہیں ہے۔ یہ تجربے (''انُوبھوّ''، experience) لطیف مادی دُنیا کے ساتھ صِرف ذِہن کا رابطہ ہونے سے شعُور میں مُنعکِس ہُوئے عناصِر کے سبب ہوتے ہیں۔

یہ آوازیں اَور رنگ اصل میں ذِہنی بیداری کو مُنتشِر کرتے ہیں۔ اَور اندرُونی یکسُوئی کی ترقی میں رُکاوٹ ڈالتے ہیں۔ اِس لئیے اِن کے تجربے (''انُوبھوّ''، experience) میں آنے پُرخوش نہیں ہونا چاہیئے، اَور نہ ہی اُن سے لُطف حاصِل کرنا چاہیئے۔ ''یوگ'' میں کامِل و عظیم ہستیاں اِن کو غیر اہم رنگ اَور آوازیں (empty-colours and useless sounds) کہتے ہیں۔

(2) رُجحان کے کُچھ اَور زِیادہ اندروں رُخی ہونے پر رُوحانی مشاق ورِیاضتی کا میل نجمی دُنیا(astral world) کے ساتھ ہو جاتا ہے، جِس کے سبب اُسے نجمی سطح کی کئی طرح کی چیزوں، کیفیتوں، طاقتوں اَور ذی رُوحوں کے دِیدار اَور تجربے (''انُوبھوٗ''، experience) ہوتے ہیں۔ بہُت بار رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو کانوں میں جیسے پیغام دیتے ہُوئے بول سُنائی دیتے ہیں۔ کبھی کبھی ہمیں ایسے پیغام بھی سُنائی دیتے ہیں جو بالکُل صاف ہوتے ہیں۔ لیکن اِن میں سے کُچھ ہی ایسے ہوتے ہیں جو سچ پر مبنی ہوتے ہیں اَور بہُت سے ایسے ہوتے ہیں جو جُھوٹ ہوتے ہیں اَور وہم میں ڈالنے والے ہوتے ہیں۔ اِس حالت میں روحانی مشاق ورِیاضتی کو مُکمّل طور پر ہوشیار رہنا چاہیئے اَور کِسی بھی پیغام، آواز یا تجویز کو اندھا دُھند اختیار نہیں کرنا چاہیئے۔ اِس کے عِلاوہ اِس حالت میں غور وخوض(meditation) کے وقت ان گِنت منظر نظر آتے ہیں۔ نجمی دُنیا کی نِچلی سطح سے کئی طرح کے ڈراونے منظر، لیکن اُونچی سطحوں سے کئی طرح کے ذِہن کو لُبھانے والے منظر بھی سامنے آتے ہیں۔ اِن میں زِیادہ تر منظر تو نجمی دُنیا کی چیزوں، کیفیتوں، طاقتوں اور ذِی رُوحوں کی علامتی نقل(symbolic representations) ہوتے ہیں، جبکہ کچھ ایک تجربوں (''انُوبھووں''، experiences) کے ذریعے اُس دُنیا کے حقیقی واقعات کے مسحور کُن نظارے بھی مِلتے ہیں۔ رُوحانی مشاق و رِیاضتی کے لئِے یہ مُناسب ہے کہ وہ ایسے بے ثبات مناظِر یا سُنائی دینے والی آوازوں میں محو نہ ہو اَور نہ ہی اُن کے ساتھ اپنا کوئی رِشتہ جوڑے۔ اُسے چاہیئے کہ وہ اُن کو بِنا کسی لگاوٗ

کے دیکھ سُن کر اُن کو نظر انداز کرتا رہے اَور زِیادہ سے زِیادہ اندروں میں ڈوب کر یکسُوئی کا فائِدہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہے۔ اصل میں خُدا کے تئیں سچّی لگن اَور اِعتقاد والے رُوحانی مشاق ورِیاضتی اِس حالت میں زِیادہ وقت تک اَٹکے نہیں رہتے، بلکہ باِحفاظت اَور جلد اِس سے آگے بڑھ جاتے ہیں۔

(3) (ا) نجمی دُنیا کو پار کر لینے کے بعد یک نُقطہ یکسُوئی (one pointed concentration) زِیادہ طاقت ور ہو جاتی ہے اَور جلدی ہی پُختہ ہو جاتی ہے۔ اب رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو بلند تر دُنیاؤں ''لوکوں'' (higher planes of existence) کے ذِہن کو اُوپر اُٹھانے والے مسّرت آمیز تجرِبے (''انُوبھّو''، experiences) ہونے لگتے ہیں۔ بلند کیفیت حاصِل کئے ہوئے عارِف ـــــ وہ زِندہ ہوں یا مرحوم اکثر مراقبے میں ظاہر ہوتے ہیں اور رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو دُعائے خیر دینے اَور اُس کی مدد کے لئِے آتے ہیں۔ اُن کو خوش آمدید کہنا چاہیئے۔ اَور اُن کی تعریف و تعظیم کرنی چاہیئے۔ کسی کسی وقت وہ روحانی موضوع پر بات چیت بھی کرتے ہیں اَور رُوحانی مشاق ورِیاضتی کی رہنُمائی کرتے ہیں۔

(ب) اِس حالت میں دیوی دیوتاؤں کے بھی دیدار ہوتے ہیں۔ مُراقبے میں رُوحانی مشاق ورِیاضتی کے محبُوب دیوتا بھی کئی بار رُوبرو ظاہر ہوتے ہیں۔ اِتنا ہی نہیں وہ رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو اُس وقت بھی جب وہ پُرسکون ذِہنی حالت میں آنکھیں کھول کر ہی بیٹھا ہو یا لیٹا ہُوا ہو، دیدار دیتے ہیں۔ ایسے تجّربے (''انُوبھّوں''، experiences) بہُت زِیادہ مسّرت عطا کرتے

ہیں اَور ذِہن کو بلند کرتے ہیں۔ ایسے دیدار کا شیریں، پُرسکون اَور راحت آور اثر ذِہن پر کئی دِن تک بنا رہتا ہے۔

(ج)   مُراقبے میں کِسی کِسی موقع پر دُور تر جگہوں میں ہونے والے واقعات یا مُستقبل میں واقع ہونے والے واقعات مُکمّل تفصیل کے ساتھ شعوری بیداری میں مُنعکِس ہوتے ہیں۔ دُوسرے کے ذِہن کے خیالوں کو بھی جان لینے کی طاقت رُوحانی مشاق وریاضتی میں اکثر ظہور میں آتی ہے۔ اِس حالت میں روحانی مشاق وریاضتی نہایت ہی آسانی سے دیدارِ غیب (clairvoyance)، سماعتِ غیب (clairaudience) اَور تکلّمِ رُوحانی (telepathy) کی طاقتوں کو اگر وہ ایسا چاہے تو ترقّی دے سکتا ہے۔ لیکن ایسا کرنا اُس کی رُوحانی ترقّی کو روک دیتا ہے۔ روحانیت میں پُختہ عظیم ہستیاں اِسی وجہ سے رُوحانی مشاق وریاضتی کو ہمیشہ اِس بات کی تاکید کرتی ہیں کہ وہ اِن عارضی ذِہنی طاقتوں (یوگ کے الفاظ میں وِبھوتیوں اَور سِدھیوں) کی کشش میں نہ آئیں اَور اِن سے بچیں۔

(د)   اِس حالت میں پہلے کہی گئی روشنی سے زِیادہ فعّال اَور بلند درجہ روشنی کے دیدار بھی اکثر ہوتے ہیں۔ ایک چکا چوندھ کرنے والی سُنہری روشنی کِسی کِسی وقت جب آپ پُرسکُون ذِہن ہو کر بیٹھے یا لیٹے ہوتے ہیں، آپ کی کھُلی آنکھوں کے سامنے نمودار ہوتی ہے اَور دُنیا کی تمام اشیا اِس میں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ ایسا نظارہ کچھ ہی وقت تک قائم رہتا ہے۔ اس طرح کے نُورانی دِیدار آنے والے رُوحانی تجربوں ("اَنُبھوتیوں"، experiences) کے اِشاراتی نشان ہوتے ہیں۔

(ر) رُوحانی مشاق وریاضتی کو سینے کے درمیان میں موجُود دِل کے مرکز ("اناہت چکّر"، cardaic centre) سے اِرتعاش پیدا کرنے والی ایک عجیب آواز سُنائی دیتی ہے، جو فوراً ہی بجلی کی لہر کی طرح سارے جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ اِس حالت میں رُوحانی مشّاق وریاضتی کو بیرونی دُنیا کا کُچھ بھی عِلم نہیں رہتا۔ لگ بھگ پندرہ مِنٹ کے بعد، یہ قوّتِ آواز" آگیہ چکر" (Ajnachakra) پیشانی میں ابروؤں کے درمیان نقطہ پر مرکُوز ہو جاتی ہے اَور اُسی وقت ہی چکا چوندھ کرنے والی روشنی میں بدل جاتی ہے۔ یہ تجربہ بہُت زِیادہ پُرمسّرت ہوتا ہے۔

(س) مُراقبے کی مشق کے وقت پیشانی پر کُچھ ایسے الفاظ دِکھائی دینے لگتے ہیں جیسے کہ وہ برقی روشنی نے لکھِے ہوں۔ کِسی کِسی وقت وہ بہُت ہی واضح ہوتے ہیں اَور ہر لفظ صاف طور پر پڑھا جا سکتا ہے۔

اُوپر کہے گئے تجِربے ("انبھوتیاں"، experiences) اکثر اُن ہی کو حاصلِ ہوتے ہیں جو ہر روز لمبے وقت تک منتر جاپ کی مشق کرتے ہیں۔

(4) شعُوری بیداری کا جب کافی طور پر اَور گہرا اندروں قِیام ہو جاتا ہے تو ایسے لمحاتی منظر اَور روشنیاں دِکھائی دینے بند ہو جاتے ہیں۔ اَور آپ ایسی اندرونی مسّرت محسُوس کرنے لگتے ہیں جو رفتہ رفتہ بڑھتی ہی جاتی ہے۔ یہ ایک ایسی اندرُونی مستی ہے کہ آپ بے بس ہو کر اندروں کی جانِب کھِنچے چلے جاتے ہیں۔ اِس حالت میں دُنیا کی غیر اہم ترغیبات رُوحانی مشاق ورِیاضتی کو فریفتہ کرنیکی طاقت کھو بیٹھتی ہیں اَور رُوحانی مشاق ورِیاضتی بار بار تنہائی کی جگہ

میں اکیلے بیٹھنا اَور اِس اندرونی مسرّت سے ہی لذّت اُٹھاتے رہنا چاہتا ہے۔

اِس حالت میں پہنچ کر رُوحانی مشق و رِیاضت میں ایک نئی تبدیلی واقع ہوتی ہے اَور یہ زِیادہ اَور زِیادہ فطِری ہونے لگتی ہے۔ ذاتی کوشش کی حِس کم ہونے لگتی ہے۔ لیکن رُوحانی مشق و رِیاضت پہلے سے مضبوط اَور تیز رفتار ہو جاتی ہے۔

(5) اِس سے اَور آگے ترقّی کرنے پر یہ رُوحانی مسرّت بھی ایک نا قابلِ بیان گہرے سکُون میں مُدغم ہو جاتی ہے۔ تمام بیرُونی اَور اندرونی دُنیا کے عِلم کا فرق (''بھان''، جانکاری، knowledge) بالکُل مِٹ جاتا ہے اَور شعُوری بیداری دوبارہ اپنے عدم عمل و پُرسکُون احساس میں قائم ہو جاتی ہے۔ اِس حالت میں بندھن اَور نجات اَور رنج اَور راحت (دُکھ سُکھ) کا احساس دیگر سبھی تضادوں کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔

''تموگُن''، "Tamogun" (خاصۂ کثافت، جہالت ولاعِلمی) خُفتگی، غفلت، تاریکی یہاں بالکُل نہیں رہتے۔ بے لاگ شعُوری بیداری ____ پُرسکُون، لاصِفت اَور غیر مُتغیّر دائمِ صداقت ہی باقی رہتی ہے۔ جدید ''ویدانتیوں کے مُطابِق یہ ''برہم'' (عظیم خُدا) میں جذب و مدغم ہو جانے کی (the state of compete merger in Brahman) حقیقی حالت ہے۔ اسِی حالت کو ''بودھ سنتوں'' نے ''نِروان'' (salvation) کا نام دِیا ہے، جہاں پہنچ کر نام اور شکل کی دُنیا ہر طرح سے (''شُونیہ''، extinct) معدوم ہو جاتی ہے۔ ''شُونیہ'' (void) کا مطلب اُن کی نظر میں نیست (Nothing-ness) نہیں ہے، جیسا کہ بہُت سے لوگ سمجھتے ہیں بلکہ خالِص ہست (pure Is-ness) ہے، نام اَور

شکل کی دُنیا کے سِوا۔

غیر مُتغیّر، لاصِفت، خالص اور بے تعلق ذات (آتما،Self) کا بلا واسطہ تجربہ (''انُبھوتی''،experience)، تینوں صِفات ''ست''، ''رَج'' اور ''تَم'' (نفاست، لذت ولذائز اور کثافت) کے تغیر و تبدّل سے بالکل آزاد کر دیتا ہے۔ اِس تجربے (''انُو بھّو''،experience) کی حالت میں ذرا رُکاوٹ آنے پر، من (ذِہن،mind) جب دوبارہ اپنی فطری حالت میں آتا ہے تو دُنیا سائے کی طرح غیر حقیقی لگتی ہے، جس میں کوئی جوہر نہیں، جو تین صِفات (ست، رَج، تَم) سے بنی ''مایا'' (قُدرت) کا ایک غیر حقیقی، لاحاصِل اور بے کار کھیل دِکھائی دیتا ہے۔

یہاں یہ جان لینا چاہئیے کہ کِسی تعقّلی اِرادت یا مت کے مُطابق دُنیا کو جُھوٹ کہنا یا جُھوٹ ماننا ایک بات ہے اَور ذاتی تجرِبے (''انُبھوتی''، experiences) کے ذریعے جُھوٹ معلوم ہونا ہمیشہ دُوسری بات ہے۔ دُنیا کے غیر حقیقی و جُھوٹ ہونے کا مُستقِل تجربہ (''انُبھوتی''، permanent experience) اُسی کو ہوتا ہے، جِسے لاعمل، لاصِفت رُوح (''آتما'') کا بالکُل عِیاں اور رُوبرُو تجربہ ہُوا ہو، لیکن کِسی انداز و ترکیب و دلیل کی بنا پر یا دُنیا کی خفیف اَور لمحاتی فِطرت کو دیکھ کر اِس دُنیا کو کوئی بھی جُھوٹ و غیر حقیقی مان سکتا ہے یا کہہ سکتا ہے۔

لاعمل اَور پُر سُکون رُوح کا بالکُل عِیاں اور رُوبرُو تجربہ (''انُبھوتی''، experience) اَور اِس سبب سے ساتھ ہی ساتھ، قابلِ ترک دُنیا کا غیر حقیقی، بے جوہر اَور بے مطلب فریب معلوم ہونا اگرچہ رُوحانی میدان میں ایک نہایت بلند

ترین تجربہ (''انبھوتی''، experience) ہے تو بھی یہ یاد رہے کہ خُدا اور رُوح سے مُتعلّق آگہی کا یہی آخری اور مُکمّل تجربہ (''انُوبھوّ''، experience) نہیں ہے۔

(6) اِس سے اَور آگے بڑھنے پر، شعوری بیداری اپنی غیر مُتغیّر اور اٹل صورت میں قائم رہتی ہُوئی ہی مانو باہر کی جانب دیکھتی ہے اور ''تمام'' کو اپنی رُوح میں جذب کرنے لگتی ہے اور آہستہ آہستہ ''تمام'' میں اور ''تمام'' کے ساتھ اپنی فِطری صورت میں اپنی یکتائی کو حاصِل کر لیتی ہے۔

رُوحانی آگہی کے مُکمّل اور آخری حُصُول تک پہُنچنے کے لئے ابھی درمیان کے دو اور تجربوں (''انُبھوتیوں''، experiences) کو حاصِل کرنا پڑتا ہے لیکن یہاں ان کو بیان نہیں کرنا ہے۔ مُکمّل رُوحانی حُصُول میں با صِفَت (سگُن، with attributes) اور لاصِفَت (نرگُن، without attributes) باصورت (ساکار، with form) اور لاصورت (نراکار، formless) ''شِو'' اور ''شکتی'' (قادرِ مُطلق اور قدرتِ مُطلق)، ''پرُش'' اور ''پرا کرتی'' (دائمی ہستی اور قُدرت)، فعالی اور لافعّالی رُوح اور خُدا، ذی رُوح اور دُنیا کے درمیان کی کھائی مکمل طور پر پُر ہو جاتی ہے۔ یا یوں کہیے کہ یہ سبھی احساسات، قوتیں اور صورتیں جو ذہنی بیداری کی سطح پر کھڑے ذی رُوح (اِنسان) کو الگ الگ اور آپس میں مخالف معلوم ہوتے ہیں ایک ہی ''ہست'' (One Existence without a second) ''پرَ برہم پرُشوتم'' میں بے غور و دلیل انداز سے ہم آہنگ ہو کر ایک ہو جاتے ہیں۔ اوم اوم اوم

باب سات

''دُعا''

پُرخلُوص عبادت گُذاری میں بڑی طاقت ہوتی ہے اور یہ کِرشمے کر دِکھاتی ہے۔ سماوی زِندگی کا مُشتاق عِبادت گذاری کے بنا رہ ہی نہیں سکتا۔ اپنی رُوحانی تحریک کے ہر قدم پر اُسے ضرور عبادت گذار رہنا چاہیئے۔

''دُعا''

دُعا اپنے سچّے معنوں میں،قُوتِ اِرادی کاایک مُنکسَر اَور تخلیقی کام ہےَ،جس کے ذریعے شخص اپنے دِل کو خُدا کے سامنے اُنڈیل دیتا ہےَ۔ دُعا کے ذریعے ہم اپنے لئِے یا دُوسروں کے لئِے کسی چیز کو طلب کر سکتے ہیںَ یا کسی بھی چیز کی طلب نہ کرتے ہُوئےَ ''چاہت بھرے یقین'' (''شَر دھّا'' ،adroation) اَور محبت سے اُس عظیم پِدر خُدا کی حمد و تعریف کرتے ہیںَ۔ جِس کو ہم نِہایت عظیم، ہر طرح کی پرستِش ،احترام اَور محبت کے قابِل مانتے ہیںَ۔

ہر ایک دُعا کی ،اُس کی صُورت چاہے کُچھ بھی ہو، مشق کرنے کے لئِے یا خُدا کے ذریعے اُس کے سُنے جانے اَور خاص طور پر اُس کی مُراد بر آنے کے لئِے پیشگی جن تین باتوں کی ضرورت ہوتی ہے،وہ یہ ہیں۔

(ا) اُس خُدا کی ہستی میں جو رحیم بھی ہے اَور ساتھ ہی قوتِ کُل کا مالِک بھی ،پُختہ یقین اور اعتِقاد۔

(ب) ''محبّت'' اَور ''چاہت بھرے یقین'' کا شدید احساس یا کسی مادّی ،ذہنی یا رُوحانی ضرورت کا احساس۔

(ج) کُچھ حد تک قُوّتِ اِرادی کی یکسُوئی اَور دِلی اِنکساری و خاکساری۔

صِرف ''زبان'' کے ذریعے پڑھی بولی گئی دُعا،جس میں اُوپر کہی گئی تینوں باتوں کی کمی ہو''طوطے کی رٹ'' ہی ہُوتی ہےَ اَور اِس سے زیادہ کُچھ نہیں۔

سب مُناسِب دُعائیں جو پاک وصاف اَور سچّے دِل سے کی جاتی ہیںَ یا سچّے دِل سے نِکلتی ہیںَ ،یقینی طور پر سُنی جاتی ہیں اور قبُول ہوتی ہیںَ۔ یہ ایک ایسا

سچ ہے جس کی تصدیق بار بار سینکڑوں عِیاں ثبُوتوں کے ذریعے کی گئی ہے۔ سچ ہمیشہ سچ ہی ہوتا ہے، بیشک کوئی شخص اُس کو سائنس کی بنا پر یا دلیلوں کی مدد سے ثابت کر سکے یا نہ کر سکے۔ سچّی دُعا میں بہُت بڑی اور بے حساب طاقت ہوتی ہے اَور وہ حیرت انگیز کام کرڈالتی ہے۔

ربّانی زِندگی کے مشاق ورِیاضتی کی مشق و رِیاضت دُعا کے بِنا مُکمّل نہیں ہوتی، اِس لئے وہ (دُعا) اُسے اپنے رُوحانی سفر کے ہر ایک قدم پر ضُرور کرنی چاہیئے۔ دُعا جِتنی زِیادہ پُرسُکون اَور ''اَنا'' کے احساس سے آزاد ہوتی ہے اُتنی ہی زِیادہ اثر رکھتی ہے کیونکہ جتنا زِیادہ ہم ''اَنا'' سے آزاد ہوتے ہیں اُتنا ہی زِیادہ خُدا کی مِہر ہمارے اندر فعّال ہوتی ہے اَور نتیجے کے طور پر اُتنا ہی زِیادہ ہم خُدا کے قریب پہُنچ پاتے ہیں۔ اب سوال یہ اُٹھتا ہے کہ کِس مقصد کو نظر میں رکھ کر اِنسان کو دُعا کرنی چاہیئے اَور کِس طرح سے خُدا کی پرستِش اَور تعریف وحمد کرنی چاہیئے۔ اِس سوال کا جواب مختلف اشخاص کی جائز اَور مُناسب ضرورتوں اَور اُن کی رُوحانی اَور اِخلاقی حالتوں پر منحصر ہوگا۔ پھر بھی ایک مُختصر دُعا جو اکثر سبھی طرح کے مشاقوں اور ریاضتیوں کے لئِے مُفید ہوسکتی ہے اَور جسے تمام مشاقوں اَور رِیاضتیوں کو روزانہ مُراقبہ اَور مشق شروع کرنے سے پہلے ضُرور کرنا چاہیئے، یہاں دی جاتی ہے ــــــ

"स्वस्त्यस्तु विश्वस्य खलः प्रसीदतां ध्यायन्तु भूतानि शिवं मिथोधिया।
मनश्च भद्रं भजतादधोक्षजे आवेश्यतां नो मतिरप्यहैतुकी ।।"

اے بے پناہوں کی پناہ! اے خُداوند! دُنیا کا بھلا ہو۔ بُرے لوگ نیک بنیں۔ تمام ذی رُوح آپس میں ملکر ایک دوسرے کی بھلائی اور خُوشی چاہیں۔ اُن کا ذِہن آپسی محبت اَور خیر خواہی کا باعِث ہواَور ہمارا ذِہن بِلا سبب ہی آپ میں لگ جائے۔

اے عظیم خُدا! آپ نہایت پاک، لامحدود طاقت، لامحدُود آگاہی، مسّرتِ کُل، اَور لامحدُود محبت اَور روشنی کی تجسیم (embodiment) ہیں۔ نِہایت مہربان عظیم خُدا آپ کو سلام ہو، بار بار سلام ہو۔ اے کائنات صُورت وماوراے کائِنات، محیطِ کُل، واحِد اور لاثانی عظیم خُدا! میں آپ کی پناہ میں ہُوں، مجھے اپنالو، مجھے اپنا بنالو، مُجھے سنبھال لو اور اپنے شفیق تحفظ میں لے لو، اپنے شفیق ہاتھوں کے ذریعے مجھے مُکمّل طور پر بے خوف کردو، اے خُدا! میں آپ کا ہُوں، آپ کا ہی ہُوں۔ میں جیسا کیسا ہُوں، آپ کا ہی ہُوں، جیسا کیسا بھی ہُوں آپ کی ہی پناہ میں ہُوں۔

اے خُدائے کُل! آپ کی مہر سے میرا جِسم صحت مند ہو۔ میرے خیالات اور احساسات پاک ہُوں، میرا ذِہن پاک وصاف، قائِم اَور پُرسُکون ہو۔ میری عقل لطیف، بخوب قائم اور صادِق رہے اَور سچ پر قائم رہے۔ آپ کی مہر سے میری تمام زِندگی پاک اور شِگُفتہ بن کر لگاتار آپ کے نام کے وِرد میں، آپ کی خِدمت میں اَور آپ کے غور وخوض اور مراقبے میں گُزرے۔

اے دُکھیوں پر رحم کرنے والے عظیم پدر خُدا!، مُجھے ایسی طاقت دو کہ میں آپ کو کھوج سکوں اَور آپ کو حاصِل کرسکُوں۔ مجھے ایسی طاقت دو کہ میں اپنی اصل صُورت کی تحقیق کرسکُوں اَور اُس کا مُشاہدہ اَور تجربہ (''انُوبھوَ''، experience) کرسکوں۔ اے خُدا مُجھے ایسی طاقت دو کہ میں

''سچ'' کو دیکھ سکوں اَور اُسے اپنی زندگی میں بھی اُتار سکوں۔

اے کاملِ خُدا! میری ناتمامی کو اِتمام میں بدل دو۔ میری تمام کمیوں کو بالکُل مِٹا دو، اے خُدا! مُجھے اپنے میں مِلا کر مُکمّل کرلو۔

آپ کے تئیں میرا ہزاروں بار سلام۔

اوم اوم اوم

باب آٹھ

"شروع کیجئے......ابھی اَور یہیں سے"

تمام کائنات وقت کی بے حقیقتی وخود نُمائی سے نجات کے لِئے مشقت کررہی ہے۔ کیا آپ تنہا نیند میں پڑے رہیں گے؟ جاگو، اُٹھو وقت بیتا جارہا ہے! جاگو اوراپنے اندر کی رُوحانی گہرائیوں اوراُس ماسوای الٰہی مکمّل کی جانب رواں در رواں ہوجاؤ اوررُکو نہیں جب تک حُصُولِ خُدا نہ ہوجائے۔

''شروع کیجئے......ابھی اَور یہیں سے''

(Begin Here And Now)

"भजन आतुरी कीजिये और बात में देर।
और बात में देर, जगत् में जीवन थोड़ा।
मानुष तन-धन जात, गोड़ धर करो निहोरा।।
कंच महल के बीच, इक पंछी रहिता।
दस दरवाजा खुला, उड़न को नित उठ चहिता।।
भज लीजे भगवान्, इसी में भला है अपना।
आवागमन छुट जाये, जन्म की मिटे कल्पना।।
पलटू अटक न कीजिये, चौरासी का फेर।
भजन आतुरी कीजिये, और बात में देर।।"

پچھلے کُچھ سالوں کی بات ہے کہ ایک بہت ہی امیر اَور صحت مند شخص نے، مُجھ سے کہا ___ ''میں نے زِندگی میں سبھی طرح کے سُکھ اُٹھالئِے ہیں، اب سے چار مہینے بعد میں اپنے تمام رُجحان اور قوت کو بالکُل خُدا کی عبادت میں لگا دوں گا'' وہ شخص اُس وقت اپنے گھربار کے کِسی ضروری کام میں مصُروف تھے جسے چار مہینے کے اندر ہی نپٹا لینے اَور اُس کے بعد پُوری طرح خُدا کی عِبادِت میں لگ جانے کی وہ اُمید کرتے تھے۔ اِس بات کے لگ بھگ ڈیڑھ ماہ بعد مُجھے معلوم ہُوا کہ وہ شخص کُچھ ہی دِن بیمار رہنے کے بعد اِس دُنیا سے کُوچ کر گئے ہیں۔ کِس کو معلوم ہے کہ موت کے وقت وہ کیا کیا خیال اور آرزوئیں ساتھ لے گئے ؟

ایک اَور شخص ہیں، جنہیں اپنے وعدے اَور منصوبے کے مُطابق اپنے اِکلوتے بیٹے کی تعلیم، شادی اَور زِندگی میں کام کاج سنبھال لینے کے بعد اپنی باقی زِندگی سچّے دِل سے خُدا کی عِبادت میں گُذار دینی تھی۔ اُن کے بیٹے کی تعلیم مُکمّل ہوچُکی ہے، شادی ہوچُکی ہے اَور وہ کِسی اَچھی آمدن کے کام میں بھی لگ چُکا ہےَ، لیکن بیٹے کا والِد____ رُوحانی نکتہ نِگاہ سے بدقِسمت شخص____ گھر میں ابھی بھی پوتوں کے ساتھ کھیل رہا ہے اَور اب وہ اپنے پوتوں اَور مستقبِل کے پرپوتوں کے دُنیاوی بھلے کے منصوبے تعمیر کرنے میں لگا ہے۔

''مایا'' (قُدرت) کا یہ کِتنا مایُوس کُن مذاق ہے؟ جو اِنسان اِنسانی جِسم پاکر بھی پرندوں کی طرح گھر میں ہی مُبتلا رہتا ہے اَور رُوح وخُدا کے بارے میں آگہی اور اُس کے حصُول کے لئِے کوئی کوششِ ومحنت نہیں کرتا، اُس جیسے نفس پرست ولذائز پسند گِرے ہُوئے شخص کو مُقدّس کِتابوں نے ''آرُوڑھ چیوت'' (زمین سے اُکھڑا ہُوا) کا نام دِیا ہے۔

"यः प्राप्य मानुषं देहं मुक्तिद्वारमपावृतम् ।
गृहेषु खगवदासक्तस्तमारूढच्युतं विदुः ।।"

''وہ، جِسے بیش قیمت اِنسانی جسم عطا ہوا ہے، گر پرندوں کی طرح اپنے گھر اَور مال ومتاع سے وابستہ رہتا ہے اَور رہائی کے لِئے کوشش نہیں کرتا، کاہل، آرام طلب اَور ہوس کا شکار شخص ہے۔ مقدّس صحیفوں میں ایسے شخص کو ''آرُوڑھ چیوت'' (زمین سے اُکھڑا ہوا) کہا ہے۔''

یہ دومثالیں جِن کو اوپر بیان کیا گیا ہے، کمیاب نہیں ہیں۔ کمیاب سمجھ کر اِنہیں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ خُدا کی حمد وعِبادت سے مُتعلق اِس دُنیا میں زِیادہ تر اشخاص کا عام روّیہ اِسی طرح کا ہےَ۔ زِیادہ تر لوگوں کو ہم ایسا کہتے ہوئے

سُنتے ہیں۔ ''ہمارا فلاں فلاں کام ختم ہو جانے دو، ہمیں اپنے فلاں فلاں فرض پُورے کر لینے دو اَور اُس کے بعد ہم یکسُو ذِہن ہو کر خُدا کی حمدوعِبادت میں لگ جائیں گے اَور صِرف خُدا کی حمدوعِبادت میں محو زندگی ہی گُذاریں گے۔لیکن تجرِبے میں یہ آتا ہے کہ زِیادہ تر اشخاص ___ اگرچہ سو فی صد نہیں ___ نہ تو زندگی کے آخری لمحوں تک اپنے دُنیاوی کام ہی پُورے کر پاتے ہیں اَور نہ ہی اپنے تمام فرائض نبھا پاتے ہیں،اَور اِس طرح دُنیا کی ''مایا کی مے'' (مایا کے نشے) سے متوالے ہو کر اپنے رُوحانی فرض کو،جس کو نبھانے کے لِئے دُنیا کے خالق نے اُنہیں بھیجا تھا،ٹالتے رہتے ہیں یا غافِل بنے رہتے ہیں۔تیلی کا بیل اپنے سامنے رکھّی کھلّی تک کبھی نہیں پہُنچ پاتا، وہ صِرف چکر ّ کاٹ کاٹ کر کولھو کو ہی کھینچتا رہتا ہے۔اِسی طرح ایسے ''آرُوڑھ چُیوت'' (زمین سے اُکھڑے ہُوئے) اشخاص اصل میں ناظِر رُوح (witnessing spirit) کو بُھول کر شیریں نظر آنے والے دُنیاوی مُناظِر کے سراب کے پیچھے دوڑتے رہتے ہیں۔اَور اِس طرح خود ہی اپنی یہ دُنیا اَور وہ عالمِ بالا کی دُنیا بگاڑ لیتے ہیں۔

کائنات کے خالقِ کے تقابُل میں کائنات کو زِیادہ چاہنا اَور عُمدہ پاک کاموں کو، خاص طور پر خُدا کے غور وخوض اور مُراقبے کو غیر یقینی مُستقبِل پر ٹالتے رہنا ایک بہُت ہی خراب روّیہ ہے،جس کے بُنیادی سبب ہیں وہ لاعِلمی اور نفس پرستی جو اندرونی آگاہی کے نُورانی ورَبّانی فعل کی ہمیشہ مُخالفت کرتے ہیں۔اُس کو روکتے اور مُنتشر کرتے رہتے ہیں۔ہوشیار! یہ وہ شیطان ہے جو آپ کو بیوقُوف بنا رہا ہے اَور آپ کو خُدا کی مہر سے محروم کرنے اور محروم بنائے رکھنے کی کوشش

کر رہا ہے۔ یاد رکھیئے ____

"अनित्यानि शरीराणि विभवो नैव शाश्वतः।
नित्यं संनिहितो मृत्युः कर्त्तव्यो धर्म संग्रहः।।"

''اِس عارضی جِسم کا بھروسا نہیں ہے۔ موت ہمیشہ مُنہ کھولے سَر پر کھڑی ہے'' ____

"जगत् चबेना काल का, कुछ मुख में कुछ गोद।"

''جگت چبینا کال کا، کچھ مُکھ میں کچھ گود''

کل کِس نے دیکھا ہے؟ کِس کو پتہ ہے کہ کب موت کے نامعلوم عالم سے اچانک بُلاوا آ پہُنچے ____ ایسا بُلاوا جِس کے تیئں کوئی اِتنا بھی نہیں کہہ سکتا ''برائے مہربانی تھوڑی دیر تک رُک جایئے۔'' موت کو بھُولنے سے موت آنے سے رُکتی نہیں ہے۔ ربّ کو نظر انداز کرنے سے آپ اُنکے ہاتھوں سے بچ کر بھاگ نہیں سکتے ۔ وقت تھوڑا ہے اَور راستہ بہُت لمبا اَور زندگی کی شام تیز رفتاری سے قریب آ رہی ہے۔ نام نِہاد فلاحی کام کے بہانے دولت کمانے میں ہی اَور نام نِہاد ''قومی خدمت'' کے نام پر اپنی جھُوٹی ''انا'' کی خِدمت کرنے میں ہی اپنی اِنسانی زِندگی کے بہُت قیمتی لمحوں کو فضُول میں ضائع کرنے سے کیا فائدہ۔ بے خطر اور مُناسب راستہ یہی ہے کہ اپنی زِندگی کی اصلاح ابھی اور یہیں سے شُروع کیجئے۔ ماضی گُذر گیا اَور مُستقبِل کِسی نے دیکھا نہیں اَور نہ ہی اُسے کوئی دیکھ سکتا ہے ۔ صِرف زمانۂ حال ہی سچ ہے۔ صِرف حال ہی زِندگی ہے۔ کیا کوئی شخص ماضی اَور مُستقبِل کی زِندگی جی سکتا ہے؟ ماضی اور مستقبِل کا اگر صِرف تصّور ہی کرنا چاہیں تو وہ لازمی طور پر حال میں ہی ہو سکتا ہے۔ حال ہی زندگی ہے اَور وہ زندگی ہماری نہیں ہے۔ ہم تو صِرف اِس کے مُحافظ ہیں۔ وہ خُدا

کی چیز ہے اَور خُدا کے تئیں ہی اِسے سپُرد کرنے میں ایمانداری ہے۔

تو کیا ہر ایک شخص کو پھر گھر بار چھوڑ کر خُدا کے یا حصُولِ ربّانی کے لئے جنگلوں میں چلے جانا چاہیے؟ اصل میں ایسا کرنا لازمی نہیں ہے اَور موضُوع بھی یہ نہیں ہے۔ موضُوع تو یہ ہے کہ رُوحانی مشاق و رِیاضتی کو اپنے مُیسّر حالات میں اِس طرح ہم آہنگ ہونا چاہیئے کہ بڑھاپے میں حمد وعِبادت کے صِرف خواب دیکھتے رہنے اَور مُراقبہ اور غور وخوض کے پاک کام کو مستقبِل پر ٹالتے رہنے کی بجائے وہ حال کا بہتر اِستعمال کرتے ہُوئے اپنے آپ کو باقاعِدہ روزانہ حمد وعِبادت میں بیٹھنے کے قابل بنائے اور ضرور ہی حمد وعِبادت کے لئے بیٹھے۔

"لیکن آج کے پیچیدہ حالات میں اِس دُنیا میں رہ کر دُنیاوی کام کرتے ہُوئے پاک اَور رُوحانی زِندگی کو سچّے دِل سے اپنانا یا اُس کی بلندی پر پہُنچنا نامُمکِن ہی ہے" اِس قسم کی دلیل شکّی لوگ پیش کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ تو مشکُل کو بڑھا چڑھا کر نامُمکن بتانے والی بات ہوگی۔ تجربے (انُوبھو، experience) میں ایسا بھی آتا ہے کہ نہایت مُخالِف اَور مُشکل حالات اور اپنی پرورِش کے بہُت ہی کم ذرائع کے ہوتے ہُوئے بھی کُچھ اشخاص ہر روز باقاعِدہ حمد ومُراقبہ میں بیٹھتے ہیں اَور عظیم ربّانی مسّرت کو حاصل کرتے ہیں، جبکہ دُوسری طرف ایسے اشخاص ہیں، جن کے پاس زِندگی کی کافی سہولتیں ہیں اَور رُوحانیت میں ترقّی کرنے کے لئے اگر وہ ایسا کرنا چاہیں تو اُس کے لئےِ اُن کے پاس کافی ذرائع اَور سامان ہوتا ہے، لیکن وہ حمد وعِبادت اَور رُوحانی مشق ورِیاضت کے لئے کُچھ بھی وقت نہیں دیتے اَور رُوحانی نظر سے پُورے دِیوالیہ بنے رہتے ہیں۔ سچّی بات تو یہ

ہے کہ مخالف حالات کے سبب نورانی رُوحانی زِندگی میں ترقّی نہ کر سکنے کی دلیل ایک دُوسرا بہانہ ہے، جو حقیر ''انا''، وُہ انا جو بلند تر ذاتِ خُود کے تصّرف سے بچنے کے لئِے پیش کرتی ہےَ۔

کُچھ حالتیں ایسی ضُرور ہوتی ہیں، جو رُوحانی ربّانی اِفتتاح کرنے کی راہ میں رُوکاوٹ ڈالتی ہیںَ۔ یہ بات سبھی مانتے ہیںَ۔ لیکن کیا یہ سچ نہیں ہے کہ میدانِ جنگ میں سپاہی کا اِخلاقی حوصلہ اسلحۂ جنگ سے زِیادہ اہم ہوتا ہے؟ کیا یہ بات غلط ہے کہ جہاں سچّی چاہ ہوتی ہے وہاں راہ نکل ہی آتی ہے؟۔ کیا رُوحانی مشاق و رِیاضتی کو یہ سوچ کر کہ حالات موافِق نہیں ہیںَ، ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جانا چاہیے اَور رُوح و خُدا کی آگہی کے لئِے کُچھ نہیں کرنا چاہیے۔ مختصراً مسئلہ یہ ہے کہ اِنسان صِفاتِ ثلاثہ (ترگنُوں، تین صِفاتی قدرت) کے ذریعے اِتنا فریفتہ اور اُن کے جادُوئی اثر میں مُبتلا ہوگیا ہے کہ وہ خُدا کے تقابل میں دُنیا کے دھندھوں کو ہی زِیادہ اہمیت دیتا ہےَ اَور حُصُولِ خُدا کے لئِے کوشِش نہیں کرتا۔ پہلی ضُرورت تو یہ ہے کہ اِنسان کے دل میں خُدا کے تیئں شدید محبّت اور سچّی لگن ہونی چاہیئے۔ خُدا ہمیں تبھی منتخِب کرتے ہیں، جب ہم بھی اُن کو منتخِب کریں۔ وہ ہماری مدد کے لئِے واقعی آگے آتے ہیں اِس شرط پر کہ ہمیں اُن پر مُکمّل بھروسا ہے اَور ہم صِرف اُن ہی کی مدد مانگیں۔

خُدا کا کیا بِگڑتا ہے اگر ہم اُس کو یاد نہیں کرتے؟ اگر ہم خُدا سے دُعا یا اُس کی حمد و ثنا نہیں کرتے تو اُس کا کیا کم ہو جاتا ہےَ؟ یہ ہم ہی ہیں، جو اُس سے بے رُخ ہونے کے سبب اپنی ذات کی ترقی کا موقع گنوا دیتے ہیںَ۔ اصل میں ہم

ہی ہیں، جو خُدا کو، جو ہمارا مہربان، دِل خُوب اَور ہمدم صادِق ہے، اُن فانی بے جان چیزوں اَور خُودغرض جانداروں کے بدلے میں ہار بیٹھتے ہیں، جو جاندار اَور چیزیں ایک دِن ضُرور ہی ہمارا ساتھ چھوڑ دیں گی اَور غیر بن جائیں گی۔

پیارے دوست! اِنسانی جِسم عارضی ہونے پر بھی رُوحانی مشق و رِیاضت کے نظریہ سے ایک بہُت قیمتی چیز ہے۔ اِس کی ملامت کرنا یا عارضی آرام و آسائش کے حصُول کا ذریعہ ماننا بہُت بڑی بھُول ہے، جبکہ یہ جِسم دیوتاؤں کو بھی نصیب نہیں ہے ـــــــ

"बड़े भाग मानुष तन पावा। सुर दुर्लभ सद् ग्रन्थन्हि गावा।।
कबहुँक करि करुणा नरदेही। देत ईश बिन हेत सनेही।।"

(रामचरितमानस)

اِس لِئے اِس مُشکل سے ملنے والے اِنسانی جسم کو فُضُول کی ہی باتوں اَور لذّتوں سے لُطف اُٹھانے میں برباد مت کیجئے۔ یہ ایک انوکھا موقع مِلا ہے، اِس کو ہاتھ سے نہ نکلنے دیجئے۔ موت کے بس میں پڑے دُنیا صُورت ''بن باس'' سے اپنے سچّے گھر جو کہ دائم خُدا ہے، کی طرف جانے کی کوشش کیجئے۔

اِمتیازی اَور چُست بنئے۔ حمد و عِبادت آمیز زِندگی گُذاریے۔ ابھی اَور یہیں سے ہمیشہ خُدا کے نام کے وِرد کی مشق کیجئے، اور اِس کا ''امرت رَس'' پیجئے۔ اصلی رُوحانی ذات پر غور کیجئے اَور نجات حاصل کریئے۔ وہ کیا ہے جو آپ کو، خُدا کے ربّانی بچّے کو اپنے عظیم پدر خُدا سے الگ رکھ سکتا ہے؟ وہ کون سی طاقت ہے جو آپ کی رُوح کو رُوحِ عظیم سے بے رُخ کر سکتی ہے؟ تمام کمزوری

کواب دُور کردیجئے۔ دُنیا کے بے سرو پا خیالوں اور باتوں کی نقل میں ہم کیوں معاون و مدد گار ہوں؟ ہم اندروں کی آواز کی فرماں برداری کیوں نہ کریں۔ حُصُولِ خُدا کی پاک رُوحانی رِیاضت کو مستُقبل پر ٹالنے سے کیا مطلب، جب کہ حال میں ہر وقت ہمیشہ خُدا آپ کے پاس ہیں اَور جب کہ آپ کی اِصلاح و ترقی کا اِمکان اَور ضرورت زمانۂ حال میں ہے۔

وقت کے فریب سے نجات حاصل کرنے کے لئے تمام قُدرت ہمیشہ کوشش میں ہے، اَور کیا آپ سوئے ہی رہیں گے؟ جاگیے اَور خُدا کو تمام کائنات میں اَور اپنے اندر کی رُوح میں حاصِل کرنے کے لئے لگاتار بڑھتے چلئے اَور رُکیے مت جب تک کہ رُوح و خُدا حاصِل نہ ہو جائیں ____

उत्तिष्ठध्वं जागृध्वं अग्निमिच्छध्वं भारत ।

''اے مشاق، جاگ اُٹھ اَور اپنے میں اُس ''آتشِ آگاہی'' کا شوق بیدار کر، جو واقعی نجات ہے''

اوم اوم اوم

